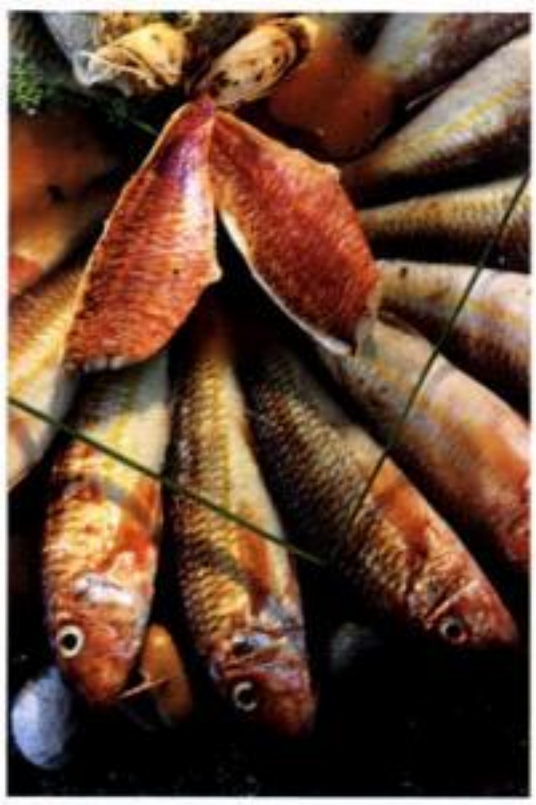
Collection ***Cuisine***

LÉGÈRES GOURMANDISES



La cuisine minceur au fil des saisons

PATRICE DEMANGEL

Photographies Jean-Bernard Laffitte

Stylisme Muriel Saurin

Introduction Marie-Luce Cazamayou

LA RENAISSANCE DU LIVRE

Printemps

- *Brouillade d'œufs coques aux asperges et leurs mouillettes "vertes et blanches", 19*
- *Tournedos de gambas au jambon de Bayonne et poireaux, 20*
- *Chartreuse d'asperges au chèvre frais et herbes potagères, 23*
- *Trois petites salades "tout saumon", 24*
- *Printanière de jeunes légumes en fondant de cœur d'artichaut, fleur de sel et grosses crevettes au jus, 27*
- *Coquillages gratinés à la brandade de morue de Bilbao, 28*
- *Cocktail de grosses crevettes roses à la ciboulette et au pamplemousse, 30*
- *Bouillon froid de légumes vitaminés et ses frivolités, 33*
- *Roulades de filets de limande aux asperges, morilles et pousses d'épinard, 34*
- *Blanc de turbot cuit à l'étouffée de pistils de safran d'Iran et bonbons de blette, 37*
- *Dos de lieu jaune de ligne cuit à l'unilatéral, sauce mousseline aux fines herbes et citron, purée de carotte, 38*
- *Petits pavés de merluchon à la koskera et quelques coquillages, 41*
- *Darne de louvine "à la plancha", légumes à la croque au sel, sauce tartare allégée, 42*
- *Escalopines de maigre en barigoule d'artichaut, coques et thym, 45*
- *Morilles farcies de ris d'agneau, royale d'ail nouveau, crème de persil, 46*
- *Gigot d'agneau de lait rôti au four "tout simplement", jus court à l'aillet, 49*
- *Poulet fermier rôti à l'impression d'herbes aromatiques, fricassée d'échalotes et mousserons, 50*
- *Tranche de foie de veau laquée aux sucs caramélisés de poivre vert et roulade de feuilles de romaine, 52*
- *Pigeonneau de grains désossé et rôti sous le grill du four, jus de petits pois fumé, 55*
- *Plies de crêpes "sans farine" à la compotée de fraises et menthe fraîche, 56*
- *"Comme" des beignets d'abricots et leur coulis vanillé et acidulé, 59*
- *Clafoutis aux cerises, coulis concassé, 60*
- *La cerise sur le gâteau, 63*
- *Fraisier moelleux à la crème légère de thym-citron et son coulis, 64*
- *Tressé de rhubarbe aux abricots secs, coulis de framboise, 67*

Été

- *Gaspacho de langoustines en "chaud et froid", 71*
- *Fraîcheur de tourteau "dormeur" en salade de mesclun, 72*
- *Petits chipirons ou calamars farcis d'une fine ratatouille, 75*
- *Lasagnes de concombre et céleri, pétales de Saint-Pierre "à la plancha", 76*
- *Tartare de poisson et quelques condiments, 79*
- *Petits légumes farcis de légumes, 80*
- *Brochettes de blanc de volaille aux épices à columbo, darphin de carotte, 83*
- *Langoustines coupées en deux, farcies puis rôties sous le grill du four, 84*
- *Louvine (bar) de ligne cuit à la coque de sel marin, ragoût de légumes, 87*
- *Filets de rouget poêlés, caviar d'aubergine à l'oignon roussi, fumet de tomate au thym vert, 88*
- *Larges goujonnettes de sole cuites à l'étouffée de salsa verde et palourdes, 91*
- *Petits paquets de lotte et rondelles de citron, jus façon osso bucco au basilic, 92*
- *Filet de thon rouge cuisiné "comme un rosbeef", haricots verts à l'échalote et vinaigre de xérès, 94*
- *Tournedos de filet de bœuf de Chalosse grillé, sauté de cœur d'artichaut, sauce barbecue, 96*
- *Côte épaisse de veau de lait cloutée de tomate séchée puis massée à la vanille et fleur de sel, épinards cuits "en deux temps, trois mouvements", 99*
- *Steak de magret de canard du sud-ouest à la poêle, pêches caramélisées et groseilles pressées, 100*
- *Selle d'agneau fourrée de légumes d'été et rôtie au four, 102*
- *Fricassée de jeune poulet à la basquaise, jus de cuisson acidulé, 104*
- *Norvégienne de reines-claudes "en chaud et froid" et leur coulis, 107*
- *Transparence de framboises à la mélisse et réglisse, léger sabayon, 108*
- *Tarte tatin aux abricots, jus de groseilles acidulé, 111*
- *Nectarine rôtie entière aux framboises chaudes et glace vanille, 112*
- *Pain perdu aux pêches caramélisées et verveine citronnée, 115*
- *Coupe minceur aux fruits rouges et sorbet fromage blanc, 116*
- *Carpaccio de melon, ananas et pastèque, leur coulis et zestes de citron vert confits, 119*

Automne

- *Huîtres de Marennes en gelée d'eau de mer, échalotes, cresson et bigorneaux, 123*
- *Soupe de poissons du golfe de Gascogne façon "ttoro luzien", 124*
- *Galette de coquilles Saint-Jacques en rosace de mâche et endive, 127*
- *Œuf cassé sur une basquaise de légumes et frissons de jambon de Bayonne, 128*
- *Fondant de cœur d'artichaut et crabe "txangurro", jus pressé, 131*
- *Gâteau moelleux de poisson au saumon fumé, sauce maltaise à l'aneth, 132*
- *Cappuccino de champignons sauvages et gambas laquées dans leur propre jus, 135*
- *Pavé de daurade royale doré sur sa peau, jus corsé au vinaigre de vin vieux, poireaux et oignons roussis, 136*
- *Effeuillée d'aile de raie en ravigote de condiments et choux de Bruxelles, 139*
- *Pliés de filets de carrelet braisés aux champignons de Paris et potimarron, 140*
- *Dos de bar à la peau croustillante de sel marin, tagliatelles de légumes, béarnaise allégée, 142*
- *Grosse sole de petit bateau cuite au plat sur de grosses tranches de pommes de terre et laurier vert, 144*
- *Fricassée de homard breton aux cèpes, gousse d'ail en chemise et persil plat, 147*
- *Grenadins de filet de veau de lait en meunière d'endive, jus à l'écorce de pamplemousse, 148*
- *Entrecôte épaisse massée "poivre et sel" puis grillée, quelques appétits, 151*
- *Poitrines de palombe "de passage par nos cols pyrénéens" cuites rosées, les cuisses confites dans le jus de salmis, 152*
- *Jarret de veau braisé au jus de fins aromates, 155*
- *Épaule d'agneau confite dans son propre jus aux senteurs de romarin, rutabaga et oignons, 156*
- *Pintadeau fermier rôti en gibelotte de girolles et estragon, 159*
- *Gâteau de pommes pressées, potiron, orange et vanille, 160*
- *Assiette de desserts vanille, café, chocolat, 163*
- *Soufflé chaud à la pomme caramélisée, coing et cannelle, 164*
- *Fondant chocolat noir mi-amer, zestes d'orange confits et coulis de framboises gélifié, 166*
- *Poire piquetée de vanille, rôtie à la réglisse et rouelles de flan, 168*
- *Figues rôties au jus de sangria, 171*

Hiver

- *Mouclade au curry doux de Madras, gâteau de légumes, 175*
- *Bisque crémeuse d'étrilles et leurs ravioles de légumes, 176*
- *Roulade de saumon fumé en tartare de légumes, sauce aigrelette, 179*
- *Terrine d'herbages piquetée de grosses langoustines, 180*
- *Parmentier de potimarron au chèvre frais légèrement gratiné, coulis de champignons, 182*
- *Oursins cuits dans leur coque, mousse de fenouil, œuf de caille et caviar, mouillettes à l'anis vert, 184*
- *Petits choux farcis de homard, jus de braisage, 187*
- *Dos de cabillaud doré sur sa peau puis cuit en papillote, jardinière de légumes de saison et palourdes, 188*
- *Noix de Saint-Jacques cuites dans leur coquille à la coriandre "feuilles et graines", 190*
- *Blanc de turbot doré en écailles de topinambour et moutarde de Meaux, 192*
- *Rougets de nos côtes fourrés de légumes, jus liés de leur foie, 195*
- *Côte de barbue rôtie au four, tronçons d'endive au genièvre et citron séché, 196*
- *Filet de merlan en habit vert de blette, jus crémeux au cumin et gratin de côtes, 198*
- *Quasi de veau en boulangère de céleri et pomme verte, sucs infusés, 200*
- *Carrés d'agneau rôtis aux salsifis, jus de cuisson, 202*
- *Joue de bœuf cuite "4 heures" en cocotte luttée, quelques légumes, 204*
- *Côtes et noisettes de chevreuil rôties, sauce grand-veneur aux airelles, 207*
- *Filets de canette enroulés dans de fines tranches de jambon de Bayonne, jus court, 208*
- *Pot-au-feu de poularde fermière truffée et ses légumes de cuisson, 211*
- *Crème dite brûlée au nectar de fruits de la passion, 212*
- *Blanc-manger en cristallines de fruits exotiques, minestrone de fruits frais, 215*
- *Biscuits roulés à la compotée de mangue caramélisée et gingembre, 216*
- *Mandarines confites à la menthe fraîche puis remplies de leur parfait et de leur granité, 219*
- *Dôme moelleux à l'orange en velours de chocolat, 220*
- *Soufflé chaud au chocolat amer et zestes d'agrumes confits, 223*

On regarde la mer, on voit l'écume, et il dit "légèreté".
On sent les embruns, l'iode vivifiante, et il dit "goût".
On s'émerveille sur le soleil qui descend, la vague transparente, la lumière diffuse et dorée, son visage rayonne, il sourit, il s'amuse, il a le regard pur et direct des gens sincères, il dit "c'est possible", et on y croit.

Quand on rencontre Patrice Demangel, on comprend très vite que l'accord originel entre nos désirs contraires, de réjouissance et de santé, d'abandon et de forme, de plaisir et de beauté, est possible, accessible, et même indispensable. Sa cuisine en est la preuve.

Par bonheur, le magicien n'est pas avare de ses secrets. Il nous offre aujourd'hui le livre qu'on lui a souvent réclamé. Au-delà des recettes, c'est une véritable philosophie de la cuisine qui transparaît, et sans doute même une philosophie de la vie. On remarquera que la véritable sagesse n'est pas l'austérité ! Le bonheur ne peut se passer de surprises, ni du besoin si humain de céder à la tentation. L'aspiration à l'idéal est donc colorée de petits péchés délicieux, et nous n'emploierons jamais le terrible mot : "régime".

Biarritz, harmonie entre l'ambition historique, sportive et vivifiante des bains de mer et la vocation du *Miramar,* de sa table

À cet endroit là, l'océan a la beauté sauvage que nous aimons. Nous respirons les embruns qui s'envolent en gerbes blanches de la crête des vagues. S'arrêter enfin et inspirer profondément ! L'horizon, ici, ce n'est que l'océan, les vagues et les rochers contre lesquels l'écume se lance. Juste une bande de sable, plus ou moins grande selon les marées, et cela tout près, alors que la

ville est là, derrière… Cette vue pure éveille notre besoin d'accord profond avec la nature. On a envie de courir loin des tentations néfastes du coup de barre ou du coup de faim.

Patrice Demangel, l'éveil du goût

Et voilà qu'un personnage venu de ses Vosges natales, venu de l'Est comme la plupart des contes enchantés, un personnage qui a quelque chose de l'apprenti magicien, des allures d'adolescent, un visage éclairé, un sourire lumineux et confiant est aux commandes dans les cuisines !

Quand on avance dans son monde, l'impression se confirme. Patrice Demangel est l'ange gardien que nous aimerions tous… (toutes !) avoir près de nous chaque fois que nous avons faim, chaque fois que nous invitons ou que nous sommes invités.

"L'envie de faire de la cuisine me vient de ma mère." L'enfant n'est pas loin qui aurait dit "maman". Il parle et on voit le petit garçon, le benjamin d'une famille nombreuse, qui aime rester avec maman quand elle prépare "quelque chose de bon".

Que transmettent volontairement ou involontairement les parents à leurs enfants ? Dans cette maison, plus qu'ailleurs encore, la cuisine est le cœur de lumière et de chaleur, lieu d'odeurs, de transformations mystérieuses…

Il entre dans cette cuisine de belles et bonnes choses naturelles, les gros choux presque bleus, les oignons qui font pleurer, les navets si blancs, les pommes de terre avec de la vraie terre qui sent la terre, des poulets avec leurs plumes, et des œufs avec, encore collée, la plume de la poule, les pigeons qu'on caresse comme s'ils dormaient.

Patrice aime voir tout ça et il aime déjà observer comment sa mère s'y prend avec ces natures mortes déposées là, plus belles que dans les tableaux du livre de l'école. Quel bonheur !

Aucun vilain sorcier n'a encore réduit la nature sous du cellophane, n'a créé le cache-misère de chapelure pour ensevelir la sciure de poisson remodelée en forme de poisson de BD.

L'œil terrible du vrai poisson brille, sur les écailles le doigt glisse sur une humidité visqueuse et un peu écœurante. Ah ! la vraie vie ! qu'elle en propose des variétés de sensations !

Tout bouge dans la cuisine. Ici, on a le droit de se mouiller, on gratte, on pèle, on se sert du couteau, grand privilège !, on écrase l'ail, ou on le laisse "en chemise"… il y a, en plus de la magie des gestes, la magie des mots !

On imagine, en écoutant Patrice Demangel, ce qui va faire de lui ce magicien de la cuisine qui associera régal avec forme, délice avec minceur, grande cuisine avec nature ! Il profite encore à cette époque des jeux d'enfants, et du bonheur d'entrevoir ce qui va décider de sa vie… la porte de la cuisine est entrouverte…

On imagine qu'il ne dit pas la vérité aux copains avec lesquels il glisse dans la neige sur la luge folle. Il ne dit pas qu'après les chutes, les cris et les rires, après les devoirs, il va dans la cuisine, pour être avec celle qu'il adore, la fée de son enfance. Il n'avoue pas qu'on est au paradis quand il la regarde faire, qu'elle est étonnante, tantôt fée,… tantôt sorcière. Elle sait trans-

former les choses, et on a vu un panier entrer qui sentait le jardin, la boucherie alors qu'elle pose sur la table un pot-au-feu qui sent… si bon ! Rien n'a plus la même allure, la même odeur. Tant d'enfants, tant d'adultes ne remarquent même pas cette magie… Patrice la perçoit, et aime tout ce qui est de ce monde : le feu, le gros feu, et le feu doux, la jatte de crème, le poisson qu'il faut vider, les mains de maman dans la farine, étirant la pâte, les mains de maman rouges et mouillées, ou sèches et douces, toujours précises, toujours dans un acte d'amour pour lui et pour toute la famille : les sept frères et sœurs qu'elle fait merveilleusement manger malgré l'embarras ou le manque dont on ne parle jamais…

C'est une culture qui se met en place dans la tête de l'enfant. Quel parvenu ignorant, est encore persuadé aujourd'hui que c'est dans les pays riches que la cuisine des familles est la meilleure ? Dans les pays pauvres, dans les familles où on fait attention, l'amour des siens, la nécessité, forcent l'inventivité des cuisinières ! Préparer un repas succulent avec "pas grand chose" et voici les farces subtiles, les petites croquettes, les légumes les moins chers magnifiés, juste un filet d'huile d'olive, une tomate écrasée, un vieil os de jambon qui parfume la soupe… L'Italie, la Grèce ont gardé cette culture… et dans les provinces françaises on la trouve encore.

Patrice Demangel avoue qu'il doit beaucoup à une réalité économique qui n'était pas des plus brillantes et qui obligeait sa mère, Marie-Thérèse, à chercher… "Obligeait", n'est pas le verbe qui convient. Dans la réalité on se prend au jeu. On part au marché avec "très peu", on joue à utiliser tous les légumes du potager, on déguise les restes, on épate sa tablée avec le fumant hachis Parmentier qu'on ne trouverait jamais dans un restaurant… et on en a pour "combien" chacun ? … Non ce n'est pas possible ! Pour un régal pareil ! On rit de ça, la cuisine, c'est réjouir et se réjouir !

Alors il sera cuisinier

Docile, appliqué, quand on veut la fin, on veut les moyens. L'élève tout en gardant au fond du cœur les images de magie de la maison, écoute et apprend les propriétés du sel, celle de l'huile à telle température, la chimie des matières organiques et naturelles, l'équilibre instable des émulsions, celui de la crème anglaise. Aucun empirisme, que du rationnel !
Deux années d'école hôtelière à Gérardmer, des saisons "mer et montagne" dans les restaurants d'hôtels où il cherche en vain l'esprit gourmand des repas de la maison. Ce qui revient en effet le plus dans les propos, tout en reconnaissant l'indispensable acquisition des connaissances, c'est la quête de ce qui pouvait se rapporter aux souvenirs de la cuisine familiale. Comme dans un voyage initiatique, Patrice se rend compte qu'il s'éloigne de la conception de la cuisine telle qu'on la lui a transmise. Cet éloignement nécessaire est formateur. Il le vit avec un esprit positif, sans douleur, sans découragement, mais au fond de lui, il sait que tout ce qu'il apprend l'amènera à mieux comprendre, mieux recréer, et estimer encore davantage l'héritage maternel.

Après cinq années de recherche, il découvre enfin une cuisine agréable auprès de Christian Willer à l'hôtel *Hermitage* de La Baule. Promu chef saucier au *Miramar* à Biarritz une première fois, il conjugue la fin de ses apprentissages comme aurait dit l'écrivain Colette, avec le verbe aimer puisqu'il rencontre Viviane, sa future épouse. Tel un compagnon, il poursuit le tour de France des grandes tables, travaille avec Gérard Boyer à Reims au Château de *Crayères*, puis à Saint-Père-sous Vézelay chez *Marc Meneau*. Deux années passent, on retrouve Patrice Demangel à nouveau au Miramar à Biarritz auprès d'André Gaüzère. La complicité s'installe, le chef et le sous-chef travaillent ensemble pendant trois ans. Ainsi, il apprend chez les grands, qui, aux meilleures tables de France, utilisent les plus beaux, les plus chers, et les meilleurs produits. Il se tait, sait profiter de l'expérience et... attend son heure ! Enfin, le voilà aux commandes des cuisines du *Grand-Hôtel* de Saint-Jean de Luz. Il est seul responsable et gagne une étoile au Guide Michelin.

Légèreté et régal, est-ce compatible ?

On n'entend jamais Patrice Demangel se plaindre "des femmes éternellement au régime", ni des clients qui s'attablent en "voulant manger très peu", ni d'une société où chacun poursuit avec plus ou moins de bonheur, des ambitions paradoxales, bêtement soumis aux quotas de la mode. Il accorde une écoute bienveillante, il comprend que chacun a un poids de forme et aussi un poids idéal. Au lieu de se plaindre il s'intéresse à la façon de réconcilier cuisine et diététique. Michel Guérard a ouvert cette voie avec tout le génie et le sérieux qu'on lui connaît. Patrice Demangel se rend vite compte lorsqu'il entre au *Miramar*, chef de cuisine en 1996, qu'il a là une clientèle exigeante qui attend une prouesse dans ce domaine.

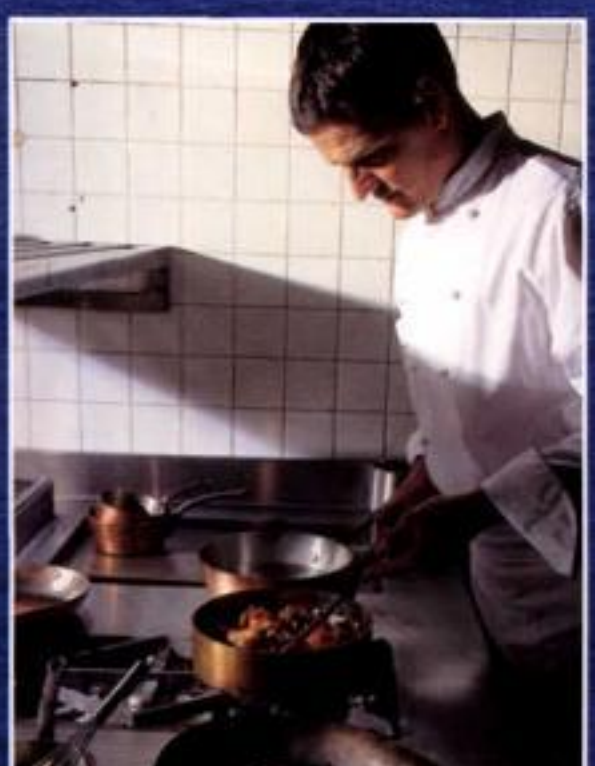
Lui-même, par goût personnel, pour sa femme et ses filles, préfère manger bien, jour après jour, sans risquer d'accumuler des rondeurs inutiles. Sa culture personnelle, l'ambition de l'hôtel, la région attachée à la fois à un véritable art de vivre, avec un sens de la fête très poussé, et une tradition culinaire très colorée de tous les produits de la mer, de l'élevage, de la terre, tout concourt à lui donner envie de créer, aussi bien pour le restaurant "basses calories", que pour le restaurant gastronomique.

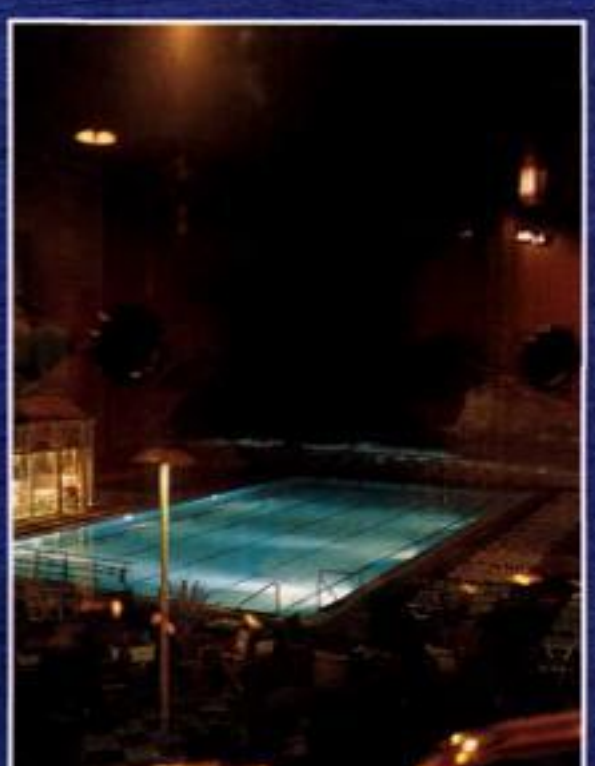
Mais, il le répète, la table de l'hôtel n'est pas une hydre à deux têtes. Les ambitions du restaurant gastronomique ne s'opposent pas aux ambitions de la cuisine légère, les cuisiniers sont les mêmes, la table doit éveiller autant l'appétit, les gourmets doivent pouvoir comparer et parfois même confondre.

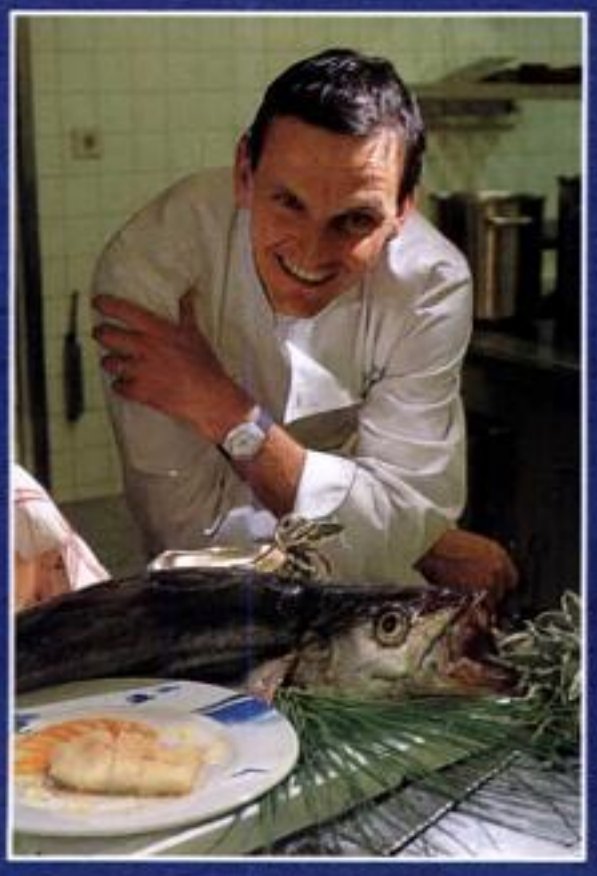
Les grands principes

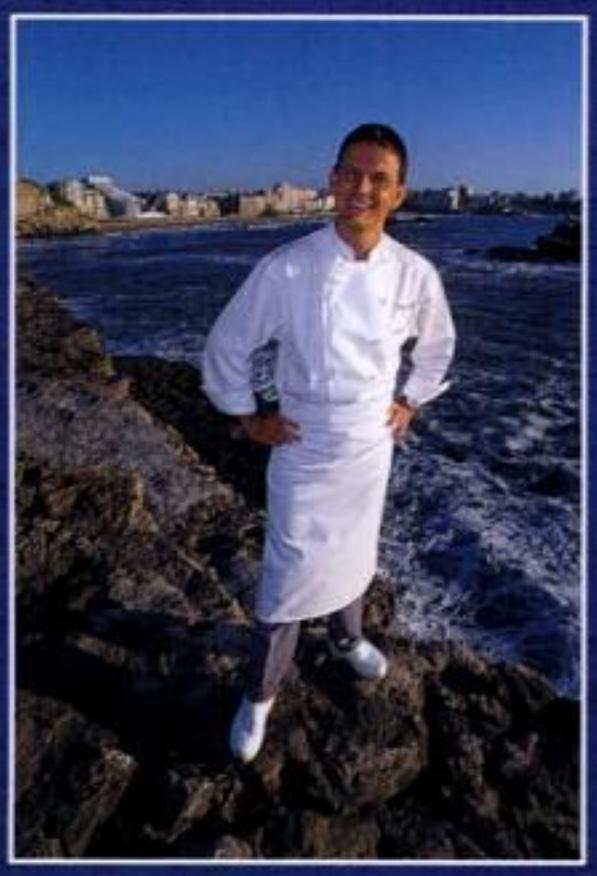
- Le premier de tous, c'est de ne poser aucun interdit.

Ne nous fions pas trop aux airs sages du chef ! Patrice Demangel est un bon vivant, et il est convaincu, lui aussi, qu'il suffit qu'on se pose un interdit pour qu'irrésistiblement on ait envie de le transgresser !









Théoriquement, pour perdre quelques centimètres à la ceinture, un peu de capiton ici, et retrouver le dessin du muscle là, il ne faut consommer ni féculents, ni matière grasse, ni sucre, ni alcool. Ceci est bien posé, le miracle n'existe pas.
Patrice Demangel a réfléchi, testé, comparé, goûté, donné à goûter sa cuisine de façon à ce qu'elle ne ressemble jamais à de la cuisine basses-calories.
Nous mettons au défit tout gourmet de trouver une différence quant à l'apparence, quant au goût entre des plats basses-calories et l'équivalent présenté sur le menu gastronomique. Que de fois, le maître d'hôtel appelé à la table doit confirmer : "Oui, madame, ceci est un plat qui ne vous fera pas prendre un gramme et même si vous continuez, qui vous permettra de perdre du poids !"
Quelques exemples parlent mieux à l'imagination :
"Les régimes interdisent les sauces, or l'idée de régal est associé pour beaucoup de gens à la présence de sauce : dans mes plats, on trouve souvent de la sauce." On trouvera donc ici, comme à la table de Patrice, des sauces. Elles étonnent, elles sont savoureuses, donnent l'impression d'être riches, ont de l'onctuosité et du goût.
Au dessert, il nous sert une mousse au chocolat noir, alors que le chocolat est l'aliment interdit par excellence, l'incarnation la plus noire du péché !

Mangeons équilibré

Nous avons déjà entendu cela, et chaque fois que nous avons obéi, soit la flèche de la balance n'a pas bougé, soit elle a penché dans le mauvais sens. Passons rapidement sur le chapitre des apports nécessaires en vitamines, acides aminés, etc. La question est simple : comment faire ?
Un petit déjeuner complet, délicieux, nourrissant, et... réfléchi !
Le petit déjeuner consistant empêchera l'impression de faim vers la mi-journée et ses conséquences : les précipitations anarchiques sur le pain frais, le pâté, les entrées qui font alors envie car le corps est comme en manque.
Donc, il faut la boisson chaude, thé ou café (pas de chocolat cette fois), le jus de fruit frais, pressé, plutôt orange ou pamplemousse, du pain, un peu de beurre et de confiture et même un yaourt. Là, le beurre est consommé cru, il n'est pas "dangereux" comme dans le moindre croissant où il est cuit ! Ce premier repas de la journée doit être savouré tranquillement, une lente mastication donne l'impression de manger plus. Pas de frustration, donc moins de tentation de "se faire plaisir" dans la matinée avec la barre de céréales, le petit pain au chocolat ou avec le bout de baguette fraîche grignoté en faisant les courses. Le repas du soir doit plutôt être léger.
"On a besoin de matières grasses, et dans la cuisine courante on en met toujours trop. Dans les repas de fête n'en parlons pas ! Il faut savoir que les graisses cuites sont mauvaises pour la santé. Elles deviennent même toxiques quand elle brûlent y compris l'huile d'olive, comme toutes les huiles. Pour le beurre, la limite est à 100°, pour l'huile d'arachide et l'huile d'olive c'est 180°. À cette température toutes les vitamines sont cramées, et ne par-

lons pas des graisses animales, les points négatifs sont encore plus importants."
"Pour couvrir nos besoins en matières grasses, 40, 50 g par jour, c'est largement suffisant. Il vaut mieux les consommer crues. C'est meilleur au goût : le beurre du petit déjeuner, le filet d'huile d'olive sur la tomate mûre... Et il vaut mieux choisir de graisses végétales. Tous les points positifs sont gardés, les point négatifs sont éliminés."

La qualité est irremplaçable

"Je m'émerveille devant un beau poisson..." Autant dire que l'obsession de tenir le cap en matière de goût va avec la recherche constante d'une très grande qualité des produits. C'est en cuisinier mais aussi en artiste que Patrice Demangel choisit les ingrédients chez les fournisseurs. Le bon et le beau vont ensemble. Pas de triche possible. Et lorsque le beau a été trouvé, tout ce qui suit doit être à la hauteur : préparation, cuisson, présentation. Mettre de l'amour à ce qu'on fait est peut-être son secret. D'où toujours cette exigence, cette recherche et cette salutaire inquiétude.
Claude Roy écrit dans la préface du roman de Stendhal *Lucien Leuwen* :
"Il n'y a pas de meilleure raison d'écrire que de vouloir qu'existe un livre qu'on souhaiterait de lire et qui n'existe pas – pas encore. Créer, c'est d'abord se donner, et donner aux autres, un plaisir dont on rêvait, qu'on ne rencontrerait pas."
En artiste, Patrice Demangel crée ce qu'il aime, et ce qu'il aimerait qu'on lui serve. Il avoue qu'il a du mal à comprendre certains jeunes cuisiniers qui viennent travailler chez lui et qui n'aiment visiblement pas la cuisine. Certains même, avec cette innocence qui frôle la balourdise, s'exclament devant un plat : "Ouh ! Je n'en mangerais pas de ça, moi !"
Notre chef continue de s'étonner de ce genre de réaction ! Il ne lui viendrait jamais à l'idée de préparer, de présenter quelque chose qu'il n'aurait pas envie de manger. À son tour quand un stagiaire en cuisine lui soumet une sauce, un plat, une assiette qui ne semble pas irréprochable, il lui retourne une double question :
1 "Tu mangerais, ça, toi ?"
2 " Tu paierais ce prix-là (rien n'est vraiment bon marché ici) pour manger ceci ?"
Patrice Demangel pousse l'attitude décrite par Claude Roy jusqu'à ne servir jamais des ingrédients qu'il n'aime pas : "Vous ne trouverez pas de banane dans ma cuisine, je n'aime pas ce fruit, je trouve qu'il n'est pas marrant ni à consommer cru, ni à préparer."

Le marché est source d'inspiration,

C'est là que le mécanisme de l'appétit se met en marche. La région est tellement riche en produits frais et variés suivant les saisons.
Le jeune homme venu d'une province moins bien lotie se réjouit de voir arriver l'agneau des Pyrénées, les asperges et tous les petits légumes du printemps, l'abondance de l'été avec les produits de la mer, les fruits rouges à peine cueillis, l'automne et son tableau de nature morte : champignons, gibier... et même l'hiver qui permet de se retrouver autour de plats apparemment plus consistants et traditionnels.

Chaque fois il rêve ce qu'il aimerait manger, chaque fois il élabore en fonction de ses coups de cœur, de ses envies des menus qui vont convaincre et une façon de faire qui doit d'abord séduire ses collaborateurs. L'œil devient brillant : "C'est un tel régal quand les gens disent que cela leur plaît, que ton goût a correspondu à ce qu'ils attendaient et même au-delà." Tout le secret de la création est là.

Des cuisines du *Miramar* à notre petit fourneau

Patrice Demangel est d'abord un grand professionnel. À la tête d'une équipe d'une vingtaine de personnes, il est le chef d'orchestre, seul responsable de ce qui va être posé sur la table.

"À 9 heures, réunion autour d'une table, j'explique ce que je veux. Les seconds, le chef pâtissier, les chefs de parties ont leur mission, il y a les idées auxquelles je tiens, ma façon de voir la cuisine." La cuisine est une ruche, chacun sait ce qu'il a à faire. Pas d'énervement même au moment du coup de feu. "Je pense qu'au moment du service il y a assez de pression sur le personnel, l'excitation est nécessaire, ce n'est pas la peine d'y ajouter un stress qui a tendance à faire perdre aux gens leurs moyens. Je cherche à motiver plutôt. J'emprunte l'image au rugby : il faut pousser dans le même sens et obtenir de chacun le meilleur."

C'est comme un ballet, les ordres fusent, on se croise, on s'empresse, Patrice Demangel voit tous les plats qui sortent, goûte, vérifie. L'œil du maître est en éveil : vigilance et perspicacité.

Je ne fais pas de différence entre la cuisine minceur et l'autre...

Avec une cure au *Miramar*, en 10 jours, les hommes perdent 3 kg, les femmes 2 kg. C'est une amorce. Le livre permet de faire la même chose et de continuer, de changer ses habitudes alimentaires, d'adopter de nouvelles règles de vie.

Patrice Demangel aurait pu garder pour lui ses recherches, ses remarques. Mais cela ne lui ressemble pas. Avec ce livre, il nous murmure : "Regardez, c'est simple, c'est bon, et on peut inviter ses amis sans leur dire que l'on mange... "léger" !"

Les recettes sont faciles à réaliser le plus souvent, mais ce qui va intéresser aussi les gourmandes incorrigibles, ce sont les petits trucs, qu'il intitule "mon grain de sel".

La capricieuse aubergine n'en finit pas de nous réclamer de l'huile lors de sa cuisson dans la poêle ?!... il la dénonce, la surnomme "éponge à calories" et nous recommande de la cuire à la vapeur.

On rêve de lasagnes ? Pourquoi ne pas les réaliser avec des tranches de céleri-rave. La mayonnaise est impensable ? En voilà une avec un œuf dur et du fromage blanc.

Il nous décomplexe : pas de problème avec le gibier, les animaux se sont fatigués et ils ont moins de graisse que ceux qui viennent de la basse-cour.

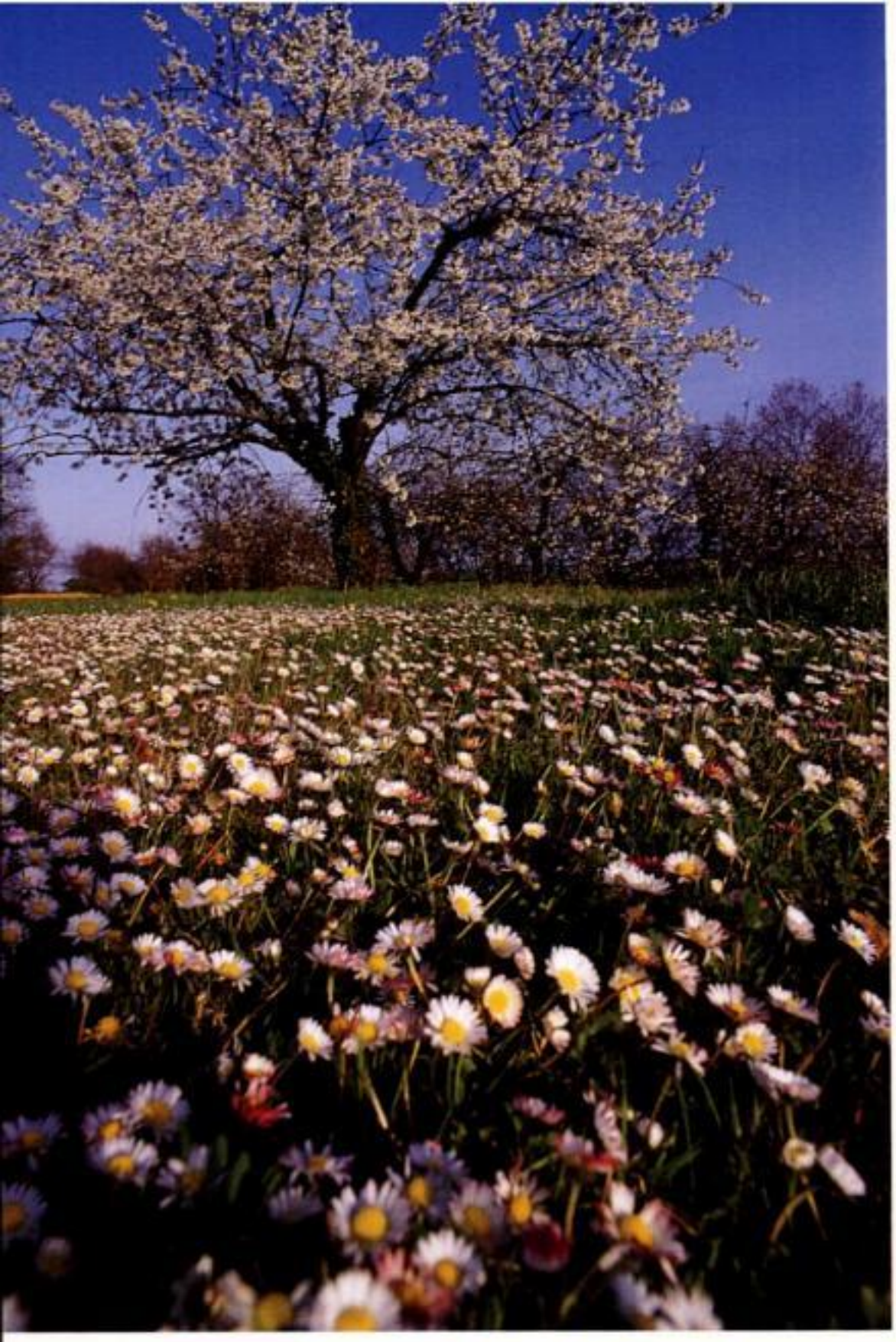
Une envie de crêpes ? C'est bien normal... reportez vous à la table des matières !

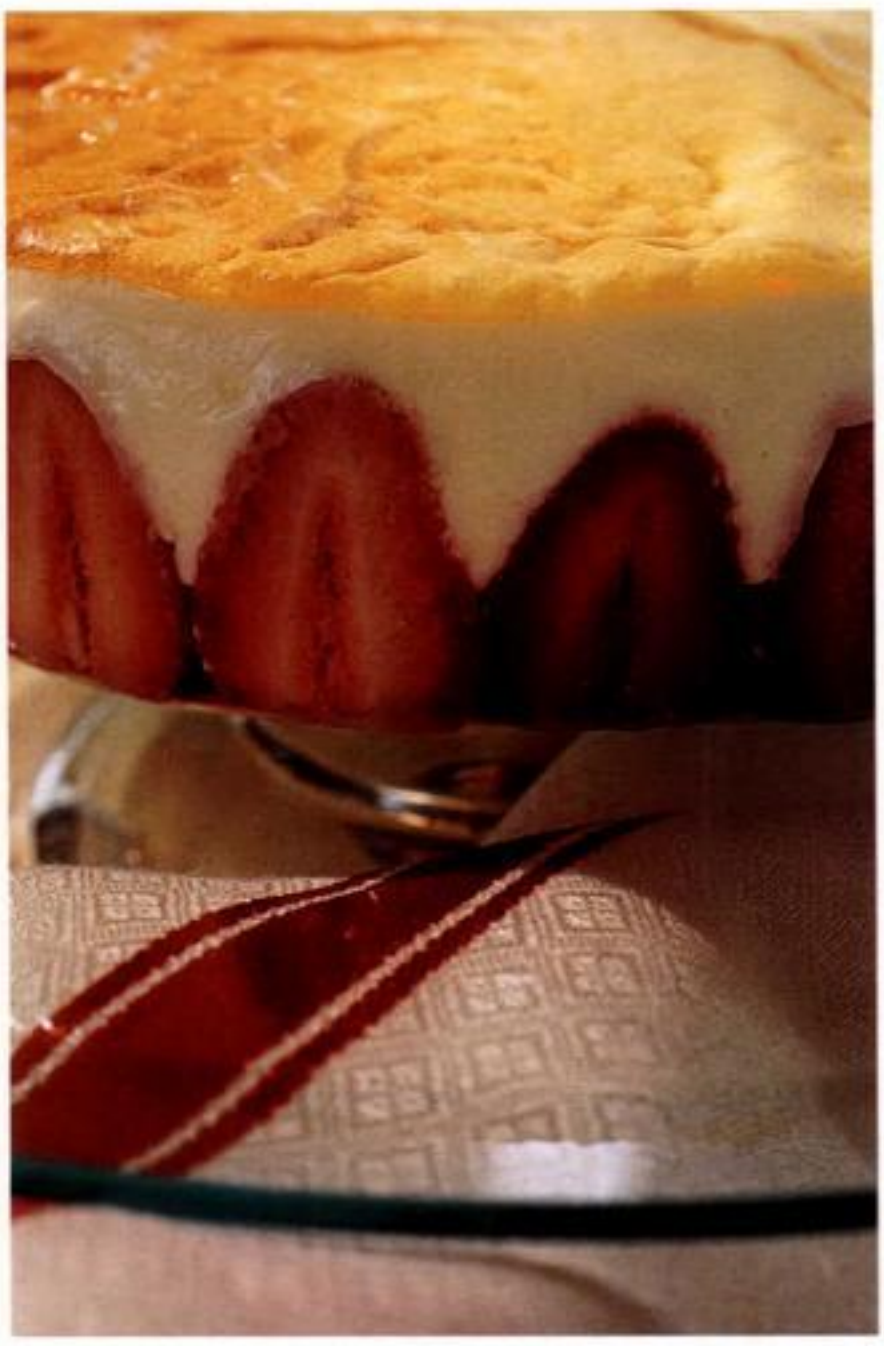
Un succès tangible

Monsieur Brion, directeur du *Miramar* se félicite d'avoir un tel chef. Lors de son installation ici, un peu éloigné de sa famille, la table basses-calories lui a permis de perdre quelques kilogrammes ! Mais surtout il apprécie le bonheur de travailler avec ce jeune chef qu'il trouve rigoureux, sympathique, ouvert, exigeant et respectueux avec ses collaborateurs. Selon lui, Patrice Demangel mérite les traditionnelles récompenses des grands chefs, et, "il est encore meilleur quand il s'agit de cuisine diététique ! C'est un vrai régal ! Elle est allégée mais pleine de saveur, de goût, d'arômes, on ne s'en lasse pas puisqu'on n'est privé de rien. C'est un atout formidable pour l'ensemble, on répond ainsi à une demande toujours constante et cela participe à la fidélisation de la clientèle."

Oscar Wilde affirme que le véritable crime pour un artiste, c'est de manquer d'imagination ! Quand on dépose devant vous une assiette dont la recette figure dans ce livre, on a le plaisir du premier coup d'œil et l'émotion qu'attend notre faim pour le moment de partage avec ceux qui nous accompagnent.
Quand on sait que l'artiste a mis sa recherche inquiète au service de notre santé, de notre bien être et de notre forme, quand on sait qu'on peut se régaler en toute confiance, alors, on n'est pas loin de l'action de grâce ! Quand, en ouvrant les pages de ce livre, on se rend compte qu'il a consacré une part de son temps à nous donner ses secrets, on n'a plus qu'à lui dire tout simplement : merci Patrice.

Marie-Luce Cazamayou





Printemps

Visite chez Jean-Luc Garbage. Producteur de petits légumes.

"Ce que j'aime au printemps, je veux te dire Mesme ;
J'aime à fleurer la rose, et l'œillet, et le thym..."

Olivier de Magny

Brouillade d'œufs coques aux asperges et leurs mouillettes "vertes et blanches"

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 8 œufs extra frais
- 6 asperges blanches
- 6 asperges vertes
- fleur de sel

• Préparation préliminaires

Épluchez vos 12 asperges et réservez 4 jolies pointes de chaque d'une longueur de 5 cm environ. Coupez les autres en rouelles d'une épaisseur d'1 cm ainsi que les queues restantes.

Dans une casserole en inox froide, mettez vos asperges émincées avec 4 cuillères à soupe d'eau froide et une toute petite pincée de sel. Portez l'ensemble à ébullition en couvrant la casserole et laissez cuire jusqu'à complète évaporation. Réservez vos morceaux.

Mettez vos pointes d'asperges à cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée. Laissez 4 à 6 minutes suivant votre goût.

• Cuisson des œufs coques

Faites cuire vos 8 œufs bien frais à eau bouillante salée pendant 3 minutes. Posez-les sur les coquetiers et laissez légèrement refroidir.

• Brouiller les œufs et asperges

Ouvrez les œufs sur le dessus. Sortez le blanc et le jaune à l'aide d'une petite cuillère. Mettez-les dans une casserole en inox à fond épais. Ajoutez les morceaux d'asperges cuits et brouillez l'ensemble sur le feu doux sans trop mélanger, de façon à ce que l'on distingue bien le jaune et le blanc d'œuf. Remettez le tout dans les coquilles d'œufs, piquez dans chacune une pointe d'asperge cuite et servez le tout avec un tout petit peu de fleur de sel sur le dessus de l'œuf.

Mon grain de sel

Il est préférable que vos œufs soient à température ambiante lorsque vous allez les tremper dans l'eau bouillante. Trop froids, ils vont se fendre dans l'eau.

Tournedos de gambas au jambon de Bayonne et poireaux

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 16 pièces de gambas n° 3
- 4 tranches de jambon de Bayonne
- 3 blancs de poireaux (pas trop gros)
- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- gros sel, sel fin, piment d'Espelette

- **Décortiquer vos gambas**

Séparez les queues des têtes. Décortiquez les queues en retirant les anneaux des carapaces. Conservez juste le petit bout de queue pour pouvoir tenir les gambas avec les doigts. Fendre légèrement les gambas sur le dessus de façon à extraire le petit boyau qui s'y trouve.

- **Préparer la garniture aromatique**

Pelez et coupez en petits morceaux la carotte et l'oignon.
Mondez les tomates puis fendez-les en deux ; retirez les pépins et coupez-les en petits dés.

- **Réaliser la sauce**

Dans un sautoir en inox froid, mettez vos carapaces de gambas concassées grossièrement et faites chauffer le tout sur un feu assez vif. Ajoutez la garniture aromatique.
Laissez suer l'ensemble de façon à ce que les sucs commencent à accrocher au fond de votre sautoir. Dès que ceux-ci ont une couleur brune, déglacez l'ensemble avec 3 dl d'eau. Ajoutez la gousse d'ail dégermée et le bouquet garni. Laissez cuire à léger frémissement pendant 20 minutes.

- **Nettoyer vos poireaux**

Enlevez l'excédent de vert.
Portez de l'eau à ébullition dans une casserole ; la saler avec du gros sel puis plonger 1 poireau et le laisser cuire 5 à 6 minutes.
Vérifiez la cuisson en le piquant avec une lame de couteau : celle-ci doit s'enfoncer facilement. Plongez ensuite le poireau dans de l'eau glacée. Dès qu'il est froid, l'égoutter.

- **Montage des tournedos**

Coupez vos tranches de jambon préalablement dégraissées en quatre lanières dans chaque tranche. Sur chaque lanière, ajouter une gamba en formant une équerre. Disposez au niveau du creux 1 morceau de poireau de deux centimètres d'épaisseur et enroulez le tout dans le jambon en prenant soin de laisser la queue dépasser. Faites tenir le tout avec une petit pique en bois.

- **Tagliatelles de poireaux**

Prenez deux poireaux. Coupez-les en 4 parties égales dans la longueur. Séparez bien chaque tagliatelle obtenue. Lavez-les et faites-les cuire à la vapeur juste au moment de servir (3 à 4 minutes de cuisson).

- **Finition de la sauce**

  Retirez les têtes des gambas du sautoir ainsi que le bouquet garni. Mixez le restant rapidement de façon à ce que les légumes lient la sauce. Passez le tout dans une passette ou au chinois tout en pressant fortement pour en extraire le jus. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

- **Cuisson des tournedos**

  Dans une poêle anti-adhésive préalablement chauffée sans matière grasse, disposez vos tournedos de gambas. Les cuire sur feu doux environ 4 à 5 minutes en les retournant fréquemment.

- **Dressage**

  Disposez les tournedos de gambas sur un plat ou sur une assiette. Ajoutez un filet de sauce et roulez les tagliatelles de poireaux. Dégustez sans attendre.

Mon grain de sel

Vous pouvez utiliser de grosses crevettes roses à la place des gambas crues. Par contre, il suffira juste de les passer 2 à 3 minutes à la poêle.

Chartreuse d'asperges au chèvre frais et herbes potagères

- **Cuisson des asperges**

Épluchez à peine vos pointes d'asperges blanches.
Faites cuire vos pointes d'asperges vertes dans beaucoup d'eau bouillante salée et à découvert, 3 ou 4 minutes environ, et refroidissez. Même opération pour les blanches, 5 à 6 minutes. Refroidissez également et égouttez.

- **Préparation du chèvre frais**

Mixez votre chèvre frais avec votre fromage blanc. Assaisonnez-le avec un peu de fleur de sel et du piment d'Espelette. Rajoutez vos fines herbes hachées et rectifiez la consistance avec un peu de lait écrémé si le mélange est trop ferme. Pour qu'il soit bien, le mélange doit ressembler à de la crème fraîche.

- **Montage des chartreuses**

Coupez vos pointes d'asperges blanches en deux dans le sens de la longueur et taillez toutes les pointes à la même longueur (environ 6 cm). Prenez 4 cercles en inox si possible d'un diamètre de 8 cm et d'une hauteur de 4 cm. Tapissez l'intérieur de chaque cercle, les pointes vers le haut, avec 2 asperges blanches (côté coupé vers le cercle) puis 1 pointe verte et ainsi de suite. Renouvelez l'opération pour les 4 cercles.
Au milieu des asperges, disposez votre fromage aux herbes. Tassez légèrement le fromage avec le dos de la cuillère, de façon à ce que celui-ci adhère bien aux asperges. Au dernier moment, vous enlèverez le cercle délicatement et vous ficellerez l'ensemble avec une longue tige de ciboulette (à peine passée dans l'eau chaude de façon à la ramollir).

- **Confection de la sauce**

Épluchez carottes et céleri branche. Passez-les, ainsi que la tomate, à la centrifugeuse. Récupérez le jus. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la 1/2 cuillère à café de moutarde et 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès. Disposez la sauce autour de la chartreuse.

Mon grain de sel

La sauce peut aisément remplacer la vinaigrette dans une salade ou une assiette de carottes râpées. Elle sera surtout très goûteuse, pleine de vitamines, si elle est consommée rapidement, et surtout beaucoup moins calorique.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 32 pointes d'asperges vertes (pas trop grosses)
- 16 pointes d'asperges blanches
- 200 g de chèvre frais
- 200 g de fromage blanc battu à 0 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 1/2 cuillère à soupe d'estragon
- fleur de sel, piment d'Espelette

Pour la sauce d'accompagnement :

- 50 g de carotte
- 50 g de céleri branche
- 100 g de tomate
- sel, poivre
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès

Trois petites salades "tout saumon"

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 tranches de saumon fumé
- 4 x 40 g d'escalopines de saumon frais
- 100 g de filet de saumon
- 1 petite tomate (80 g)
- 1 échalote (pour le tartare)
- 1 cornichon
- 1 cuillère à café de câpres
- sel, piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de fines herbes (persil, cerfeuil, estragon, aneth)
- 3 sortes de salades différentes

Pour la sauce :

- 1/2 yaourt maigre à 0 % de matières grasses
- 1/2 cuillère à café de moutarde de Meaux
- 1/2 jus de citron
- 2 à 3 brindilles d'aneth fraîches
- sel, piment d'Espelette

• Confection du tartare

Émondez votre tomate : faites une incision sur le haut de la tomate. Enlevez le pédoncule et plongez-la dans de l'eau bouillante 15 à 20 secondes. Refroidissez-la et enlevez la peau.
Coupez la tomate en deux, épépinez-la et concassez-la grossièrement.
Hachez finement votre échalote puis mettez-la à suer (cuisson lente pour enlever le goût fort de l'aliment) dans une casserole (avec 2 cuillères à soupe d'eau froide et 1 pincée de sel). Portez l'eau à ébullition puis laissez cuire jusqu'à complète évaporation. Ajoutez votre concassée de tomate crue et laissez cuire tout en remuant de temps en temps pendant 4 à 5 minutes. Débarrassez.
Hachez vos 100 g de filet de saumon au couteau, puis ajoutez la concassée de tomate cuite et refroidie, la cuillère à soupe de fines herbes hachées, le cornichon et les câpres finement hachés. Rectifiez l'assaisonnement.

• Confection de la sauce

Pressez le jus d'un demi-citron. Mélangez-le avec la moutarde à l'ancienne puis ajoutez le yaourt, l'aneth ciselé et rectifiez l'assaisonnement.

• Dressage de l'assiette

Disposez vos trois petits paquets de salades préalablement lavées sur l'assiette. Préchauffez une poêle anti-adhésive pour faire cuire vos escalopines de saumon "aller-retour" dans la poêle très chaude (on peut aussi les faire griller). Disposez sur une salade la tranche de saumon fumé, sur une autre votre tartare et sur la troisième les escalopines chaudes.
Servez la sauce à part.

Mon grain de sel

Le saumon fumé n'est pas plus calorique que le saumon frais. Nous pouvons le rendre encore un peu moins calorique : il suffit de l'éponger délicatement avec un papier absorbant pour le dégraisser légèrement.
Riche en acides gras poly-insaturés, le saumon est un poisson très recommandé pour les troubles du cholestérol.

Printanière de jeunes légumes en fondant de cœur d'artichaut, fleur de sel et grosses crevettes au jus

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 16 grosses crevettes roses
- 1 tomate
- 1 échalote
- 5 cl de vinaigre de xérès
- 4 artichauts
- 4 petits poireaux
- 4 petits navets
- 8 petites carottes
- 20 pois gourmands
- quelques petits pois
- pointes d'asperges et petit fenouil

• Préparation de la printanière et du jus de crevettes

Tous ces petits légumes ne sont pas obligatoires pour la recette ; c'est juste un choix. Par contre, pour la réussite de ce plat, les légumes que vous utiliserez doivent être d'une extrême fraîcheur.

Décortiquez vos crevettes en laissant juste le bout de la queue.

Confectionnez un petit jus avec les carapaces et les têtes des crevettes.

Dans une casserole en inox froide, déposez vos carapaces et faites cuire sur feu moyen. Ajoutez l'échalote et la tomate coupée en petits morceaux.

Laissez cuire de façon à ce que le contenu commence à accrocher au fond de votre casserole et que vous ayez des sucs caramélisés. Dès cette coloration, déglacez l'ensemble avec le vinaigre de xérès. Laissez réduire de moitié puis ajoutez de l'eau froide à hauteur des carapaces. Laissez cuire à petit frémissement pendant 7 à 8 minutes. Mettez le tout dans une passette et pressez le tout de façon à donner le maximum de goût à votre jus. Rectifiez l'assaisonnement.

Épluchez et cuisez vos différents légumes à l'eau bouillante salée à découvert. La meilleure façon pour vérifier la cuisson est encore de piquer un couteau fin dedans. Refroidissez ensuite vos légumes dans de l'eau bien glacée. Égouttez.

• Cuisson des fonds d'artichauts

Différentes possibilités s'offrent à vous pour cuire un fond d'artichaut :

- soit vous les achetez surgelés et la cuisson se fait dans de l'eau bouillante salée et citronnée ;
- soit vous les achetez frais et la cuisson se fait entiers, de façon classique. Vous enlevez ensuite les feuilles et le foin pour récupérer le fond.

Vous pouvez aussi tourner l'artichaut en enlevant les feuilles à cru puis la queue et le cuire ensuite dans de l'eau bouillante salée à découvert.

• Au moment de servir

Déposez vos petits légumes dans votre fond d'artichaut et assaisonnez avec votre jus de crevettes acidulé ; pour finir, décorez en déposant vos crevettes dessus.

Mon grain de sel

Dans le jus de crevettes, vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter 2 cuillères à soupe d'une bonne huile d'olive (cela vous servira de vinaigrette) et ajouter aussi des fines herbes et quelques grains de fleur de sel pour affiner le tout.

Coquillages gratinés à la brandade de morue de Bilbao

INGRÉDIENTS
Pour 4 personnes

- 2 morceaux de 130 g de morue salée
- 250 g de chou-fleur
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat concassé
- 2 dl de lait écrémé
- piment d'Espelette
- 30 g de fromage allégé type tomme de Savoie à 20 % de matières grasses
- 8 belles moules d'Espagne
- 8 belles amandes de mer
- 8 huîtres de Marennes n° 3
- 8 belles palourdes

Deux jours avant, faites dessaler votre morue en la trempant dans de l'eau froide et en changeant l'eau fréquemment.

- **Préparation de la brandade**

Coupez en petits morceaux vos 250 g de chou-fleur et faites-les cuire dans le lait auquel vous aurez ajouté les gousses d'ail épluchées, coupées en deux et dégermées. Surtout ne pas saler. Laissez bien cuire votre chou-fleur puis égouttez-le.
Récupérez le lait et faites-le chauffer de nouveau. Pochez-y doucement vos 2 morceaux de morue dessalés. Une fois que celle-ci est bien cuite, effeuillez-la et écrasez le tout avec une fourchette (morue, chou-fleur et ail). Ajoutez le persil haché. Réservez.

- **Ouvrir les coquillages**

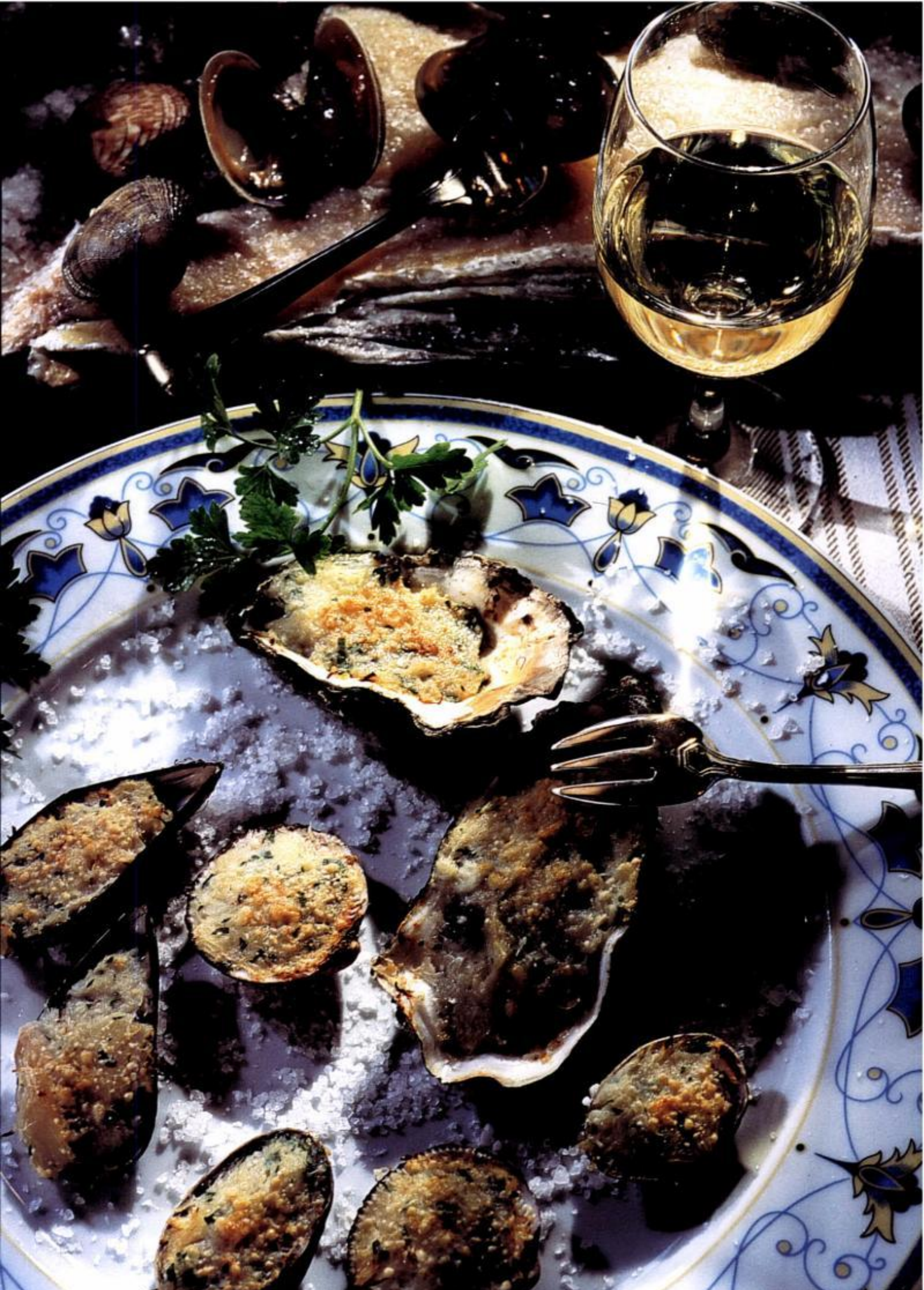
Mettez à chauffer une casserole avec un peu d'eau. Ajoutez vos coquillages nettoyés et faites-les ouvrir en couvrant la casserole.
Dès que les coquillages s'ouvrent, retirez-les et enlevez la coquille du dessus.

- **Farcir les coquillages**

Avec une cuillère à soupe, remplissez vos coquillages avec la brandade de morue de façon à ce qu'elle recouvre bien le coquillage.
Ajoutez votre fromage allégé râpé.
Préchauffez le grill de votre four à thermostat 8.
Parsemez votre plat de gros sel et disposez dessus vos coquillages. Faites-les gratiner 3 à 4 minutes environ sous le grill du four.

Mon grain de sel

Toujours dégermer la gousse d'ail. C'est le germe qui est très indigeste.
Le gros sel sous les coquillages permet à ceux-ci de ne pas bouger.



Cocktail de grosses crevettes roses à la ciboulette et au pamplemousse

- **Préparation des crevettes et de la salade**

  Décortiquez vos crevettes roses cuites et gardez-en une entière par personne pour le décor (facultatif). Gardez les têtes pour la concassée de tomate. Coupez les queues décortiquées en rouelles de 1 centimètre d'épaisseur. Réservez.

  Lavez votre salade à grande eau puis gardez douze feuilles entières qui composent le cœur. Coupez les plus grosses feuilles en lanières pour en faire une chiffonnade. Réservez.

  Prenez vos 2 pamplemousses et avec un petit couteau fin, récupérez les quartiers sans la peau. Pressez le restant et récupérez le jus pour la concassée de tomate.

- **Préparation de la concassée de tomate**

  Dans une casserole d'eau bouillante, plongez vos deux tomates auxquelles vous aurez enlevé le pédoncule. Laissez-les dans l'eau durant 20 secondes puis passez-les sous l'eau froide. Cette opération vous permettra d'enlever facilement la peau. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur et effectuez une pression de façon à extraire les pépins. Concassez ensuite la chair de la tomate. Réservez.

Dans une casserole en inox froide, mettez vos têtes de crevettes ainsi que les oignons à cuire sur un feu doux. Dès que ce mélange commence à colorer et à accrocher au fond de la casserole, mouillez avec votre jus de pamplemousse et laissez réduire jusqu'à complète évaporation. Ajoutez ensuite la concassée de tomate et laissez cuire à petit frémissement 10 minutes environ.

- **Préparation de la mayonnaise puis de la sauce cocktail**

Dans un mixeur, mettez le jaune d'œuf dur, le fromage blanc, la moutarde. Mixez rapidement et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Mélangez cette mayonnaise allégée avec votre concassée de tomate cuite de laquelle vous aurez enlevé les têtes de crevettes.

- **Finition**

Mélangez vos rouelles de crevettes avec la sauce cocktail. Ajoutez 2 cuillères à soupe de ciboulette coupée finement. Dans le fond d'une coupe en verre, déposez vos belles feuilles de cœur de laitue puis, au milieu, la chiffonnade suivie des segments de pamplemousse et enfin, déposez sur le dessus les rouelles de crevettes liées de la sauce cocktail.

Mon grain de sel

Cette mayonnaise ainsi faite fera très régime car on supprime le goût de l'huile et du jaune d'œuf. Par contre, quand on la transforme comme dans cette recette, on n'y verra que du feu ! Possibilité aussi de la transformer en sauce tartare.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 20 pièces de belles crevettes roses cuites
- 2 pamplemousses roses
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 belle laitue bien fraîche

Pour la mayonnaise :

- 1 jaune d'œuf cuit dur 9 minutes
- 70 g de fromage blanc à 0 ou à 20 % de matières grasses
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Pour la concassée de tomate :

- 2 tomates bien mûres de 80 g pièce
- 1 cuillère à soupe bien pleine d'oignon haché

Bouillon froid de légumes vitaminés et ses frivolités *(à servir froid ou chaud)*

INGRÉDIENTS
(pour faire 4 bocaux de 1 litre)

Éléments pour le bouillon :
- 175 g de champignons de Paris
- 260 g d'oignons
- 180 g de carotte
- 250 g de tomate
- 4 feuilles de céleri branche
- 4 gousses d'ail dégermées
- 1 feuille de laurier coupée en 4
- 10 g de gros sel
- 1 cuillère à café de poivre en grains
- 1 pincée de curry
- 1 cuillère à café de coriandre

Les frivolités (pour 4 personnes) :
- 8 petites carottes
- 4 petits navets
- 4 mini poireaux
- 12 tomates cerisettes
- 12 pois gourmands
- 4 petits oignons blancs
- fines herbes, quelques pluches de cerfeuil, estragon, bâtonnets de ciboulette

- **Préparation du bouillon vitaminé**

Épluchez tous vos légumes (carottes, oignons, champignons de Paris) et lavez-les ainsi que les tomates. Coupez-les en gros morceaux et mettez le tout dans un récipient, ainsi que le gros sel, le poivre, le curry et la coriandre. Mélangez.
Dans le fond de 4 bocaux de 1 litre chacun, déposez 1/4 de feuille de laurier, puis répartissez votre mélange de légumes épicés et assaisonnés dans chacun de ces bocaux.
Recouvrez d'eau minérale jusqu'à la limite du bocal. Fermez avec la capsule et vissez le couvercle. Mettez le tout dans une grande casserole, recouvert d'eau froide. (Attention : vos pots doivent être bien calés). Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 3 heures en surveillant que le niveau de l'eau soit toujours au-dessus des couvercles. La cuisson terminée, refroidissez doucement sous le robinet et gardez le tout au réfrigérateur.

- **Cuisson des frivolités**

Épluchez vos légumes (excepté les tomates cerisettes qui seront mises crues dans le bouillon) et mettez-les à cuire à l'eau bouillante salée à découvert. Refroidissez lorsqu'ils sont cuits.

- **Finition du bouillon**

Dévissez le couvercle, trouez la capsule et filtrez le bouillon délicatement. Chauffez-le si vous le désirez et ajoutez-y vos frivolités ainsi que les pluches d'herbes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire ou bien servez le bouillon froid ainsi que les mini légumes.

Mon grain de sel

C'est la cuisson la plus longue. Par contre, si vous avez un peu de temps, voilà un bouillon que vous aurez toujours prêt dans votre réfrigérateur. Vous n'êtes pas obligé de mettre ces épices. Vous pouvez l'accommoder selon votre propre goût et suivant ce que vous avez comme épices sous la main !

Roulades de filets de limande aux asperges, morilles et pousses d'épinard

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 8 jolis filets de limande de 60 à 70 g chacun
- 8 asperges blanches
- 200 g de morilles fraîches
- 250 g de pousses d'épinard
- 8 petits oignons nouveaux
- 70 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- sel fin, piment d'Espelette

- **Préparation des légumes**

  Épluchez vos asperges et taillez-les en biseaux épais de 1 cm. Nettoyez vos morilles dans trois eaux différentes. Égouttez. Réservez. Épluchez vos petits oignons nouveaux, équeutez les pousses d'épinard, lavez et égouttez-les.

- **Cuisson des légumes**

  Dans un sautoir en inox, mettez les biseaux d'asperges, les petits oignons et les morilles (desquelles vous aurez retiré les 8 plus grosses pour pouvoir enrouler vos filets de limande autour). Ajoutez 5 cuillères à soupe d'eau froide, une petite pincée de sel et portez le tout sur un feu moyen. Laissez cuire à couvert 5 minutes, puis ajoutez vos filets de limande déjà enroulés autour des plus grosses morilles, ainsi que les pousses d'épinard. Laissez cuire de nouveau à petit frémissement et à couvert. Assaisonnez le poisson de sel fin et d'un peu de piment d'Espelette ; au bout de 4 à 5 minutes, le poisson doit être cuit.

- **Dressage**

  Dressez le tout sur un plat, le poisson sur les légumes. Il doit rester au fond du plat un tout petit peu d'eau de végétation. Ajoutez à celle-ci 1 cuillère et demi de crème épaisse à 15 % de matières grasses. Donnez juste une ébullition et versez la sauce sur le poisson.

Mon grain de sel

Vous pouvez choisir un poisson autre que la limande (par exemple : la sole). Pour ce plat, le plus important est de cuire le poisson "au millimètre", de façon à ce qu'il garde tout son jus ; trop cuit, il sera trop sec et insipide.

Blanc de turbot cuit à l'étouffée de pistils de safran d'Iran et bonbons de blette

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 x 130 g de filets de turbot sauvage
- 6 jolies blettes bien fraîches
- 12 pistils de safran
- 2 dl de lait écrémé
- 1 carotte nouvelle
- 50 g de crème allégée épaisse à 15 % de matières grasses
- quelques gouttes de citron
- sel, piment d'Espelette

- **Préparation des bonbons de blette**

Lavez puis séparez les côtes des feuilles de blette. Cuisez les feuilles à grande eau bouillante salée pendant 1 minute et rafraîchissez-les aussitôt.
Cassez vos côtes de blettes en deux de façon à tirer les fils qui s'y trouvent puis coupez-les en petits dés de 1 cm sur 1 cm environ. Mettez-les ensuite à cuire avec le lait écrémé dans une casserole et laissez bouillir l'ensemble doucement pendant environ 10 minutes. Égouttez-les, rectifiez l'assaisonnement et gardez surtout le lait de cuisson.
Faites 12 carrés de 8 cm de côté avec les feuilles de blette.
Mettez au milieu de chacun une bonne cuillère à soupe de compotée de côtes de blette. Refermez l'ensemble et serrez des deux côtés de façon à en faire un bonbon. Renouvelez l'opération.

- **Cuisson du turbot et confection de la sauce**

Dans une casserole, déposez vos 4 morceaux de turbot sur lesquels vous aurez pris soin de mettre 2 pistils de safran et un tout petit peu de sel (soit fin, soit de la fleur de sel). Ajoutez au fond le lait de cuisson des côtes de blettes, puis une carotte épluchée et coupée en tout petits morceaux. Portez l'ensemble à un léger frémissement et couvrez de façon à cuire le turbot avec le liquide au fond : c'est l'évaporation de ce même liquide qui retombera sur le haut du poisson et fera déteindre le safran sur le turbot. Laissez cuire doucement et à la fin de la cuisson, prélevez le lait et les petits morceaux de carottes. Mixez l'ensemble comme un potage, crémez puis ajoutez quelques gouttes de citron. Passez et rectifiez l'assaisonnement.
Vous pouvez mettre à chauffer vos bonbons de blettes avec le turbot lorsqu'il cuit à condition de prendre une casserole assez grande, sinon chauffez-les à part avec un tout petit peu de lait de cuisson et recouverts d'un papier d'aluminium.

Mon grain de sel

La cuisson du poisson est très importante. Dès qu'il brille, arrêtez vite le feu et pendant que vous confectionnez la sauce, laissez le poisson bien couvert afin de finir la cuisson à basse température.

Dos de lieu jaune de ligne cuit à l'unilatéral, sauce mousseline aux fines herbes et citron, purée de carotte

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pavés de 150 g par personne de lieu jaune avec peau écaillée
- 2 jaunes d'œufs
- 75 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 75 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 1/2 cerfeuil
- 1/2 estragon
- 1/2 à 1 jus de citron
- sel, poivre
- 500 g de carottes bien fraîches pour la purée de carotte
- 1/4 de litre de lait écrémé

- **Purée de carotte**

Lavez, épluchez vos carottes. Coupez-les en petites rondelles et faites-les cuire dans votre lait écrémé salé à petits frémissements, la casserole couverte.
Dès que vous pouvez enfoncer facilement une pointe de couteau, égouttez le tout. Gardez le lait de cuisson.
Mixez vos carottes pour les rendre en purée et si celle-ci est trop épaisse, détendez-la avec le lait de cuisson restant. Réservez au chaud.

- **Cuisson du poisson**

Préchauffez une poêle anti-adhésive de grande qualité (fond bien épais), et dès qu'elle est bien chaude, ajoutez vos 4 pavés de lieu jaune, côté peau sur le fond de la poêle. Baissez le feu et laissez cuire doucement sans les retourner de façon à ce que la chaleur monte à travers le poisson. Le lieu sera cuit lorsque vous sentirez, avec la phalange de votre petit doigt, la chaleur sur le haut du poisson. Ajoutez sur le dessus juste un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette.

- **La sauce mousseline**

Pendant la cuisson du poisson, confectionnez la sauce mousseline.
Dans une casserole en inox à fond épais, d'un diamètre de 16 cm environ, déposez 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe d'eau froide, une petite pincée de sel. Fouettez le tout énergiquement sur un feu très doux de façon à cuire les jaunes d'œufs tout en incorporant de l'air et ce jusqu'à ce que le mélange épaississe. Vous le saurez dès que vous verrez le fond de la casserole. Retirez alors du feu et continuez à battre énergiquement pendant 1 minute environ, puis ajoutez le fromage blanc, la crème à 15 %, les fines herbes préalablement hachées. Au moment de servir, versez le jus de citron en plus ou moins grande quantité selon votre goût pour l'acidité. Faites chauffer de nouveau l'ensemble sans faire bouillir.

- **Présentation**

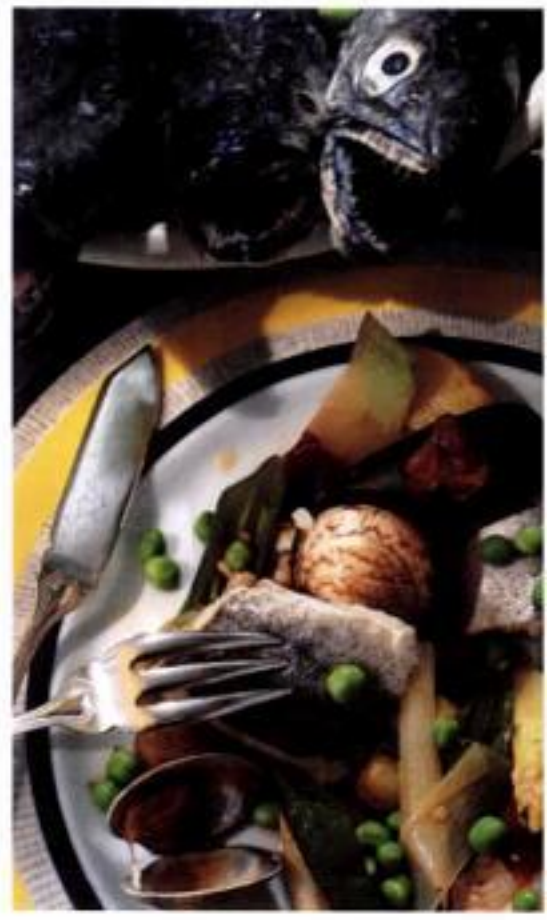
Mettez votre purée de carotte au dessus de l'assiette, le poisson au milieu et la sauce sur les côtés sans napper le poisson ni la purée.

Mon grain de sel

Voilà une sauce mousseline toute aussi bonne qu'une "vraie", si ce n'est qu'il n'y a pas de beurre. Mais vous ne verrez pas la différence. Le plus dur dans la recette consiste à bien émulsionner les jaunes d'œufs sans les porter à plus de 85°. Surtout ne faites pas bouillir.

JEAN-CLAUDE GUY
Domaine Arretxea
1999
Irouléguy
Mise en bouteille au Domaine
JEAN-CLAUDE GUY
Domaine Arretxea

Petits pavés de merluchon à la koskera et quelques coquillages



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 12 petits morceaux de merluchon (ou colin) de 30 g chacun environ
- 18 moules d'Espagne
- 8 palourdes
- 8 praires
- 8 petites pommes de terre nouvelles
- 150 g brut de petits pois fins
- 1 poireau
- 8 pointes d'asperges blanches
- 2 piments verts doux ou poivrons
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère de persil plat concassé

Pour le jus :

- 1 arête de merluchon
- 1 échalote
- 1 peu de vert de poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni

- **Confection du fumet de merluchon**

Nettoyez et enlevez les ouïes du poisson, concassez grossièrement l'arête et la tête du poisson et laissez dégorger dans de l'eau froide. Pendant ce temps, épluchez, coupez grossièrement votre échalote et faites-la suer avec 2 cuillères à soupe d'eau dans une casserole en inox. Ajoutez la gousse d'ail, le bouquet garni et le vert de poireau coupé.

Laissez cuire doucement pendant 4 minutes environ, puis ajoutez votre arête et notre tête de poisson concassées. Mouillez à hauteur avec de l'eau froide. Portez à ébullition, écumez puis laissez frémir 20 minutes.

Passez et réservez le fumet.

- **Préparation de la garniture**

Nettoyez votre poireau et faites des rouelles de poireaux de 2 cm d'épaisseur. Épluchez vos asperges et pommes de terre puis coupez-les en deux, voire en quatre.

Ouvrez en deux vos piments verts, épépinez-les et coupez-les en huit. Dans une cocotte en fonte émaillée, mettez vos légumes à compoter avec 1 dl de fumet de poisson et laissez cuire tout doucement à couvert. Pendant ce temps, écossez vos petits pois.

Lorsque la pointe du couteau rentre facilement dans la pomme de terre, ajoutez sur ce lit de légumes vos petits pavés de merlu, la peau visible au-dessus. Ajoutez également vos coquillages crus, nettoyés, et vos petits pois. Assaisonnez légèrement de piment d'Espelette.

Rajoutez si besoin un peu de fumet et portez de nouveau à ébullition tout en gardant le couvercle fermé. Ainsi les coquillages vont s'ouvrir et libérer leur jus. Dès qu'ils sont ouverts, retirez le tout du feu. Attendez 5 minutes et servez l'ensemble dans le plat de cuisson en parsemant juste un peu de persil plat concassé.

Mon grain de sel

Voici un plat typiquement basque. Si vous ne trouvez pas de piment vert, pas de problème. Remplacez-le par un poivron doux que vous aurez pris soin de brûler sous la flamme de façon à enlever cette peau épaisse et surtout très indigeste.

Darne de louvine "à la plancha", légumes à la croque au sel, sauce tartare allégée

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 darnes de louvine ou d'un autre poisson de 170 à 180 g pièce, écaillées et taillées par votre poissonnier

Les légumes :

- 1/2 concombre
- 2 carottes nouvelles
- 3 branches de céleri bien blanches (le cœur)
- 2 artichauts violets
- 1/2 botte de radis
- 1/2 citron

Pour la sauce tartare :

- 2 jaunes d'œufs durs (9 minutes)
- 150 g de fromage blanc à 0 ou à 20 % de matières grasses
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe bien pleine d'oignons nouveaux hachés ou d'échalotes
- 2 cuillères à soupe de fines herbes ciselées (persil, cerfeuil, estragon, ciboulette)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de cornichons hachés
- 1/2 cuillère à soupe de câpres hachées

• Sauce tartare allégée

Faites cuire vos œufs durs 9 minutes à l'eau bouillante salée. Écaillez-les et récupérez les jaunes que vous mettrez dans votre cutter avec la moutarde et le fromage blanc. Laissez tourner 2 minutes. Vous obtenez un mélange qui a la consistance d'une mayonnaise (sans huile !). Ajoutez ensuite le vinaigre de xérès. Mixez de nouveau 1 minute, puis ajoutez les fines herbes, l'oignon haché et rectifiez l'assaisonnement. Débarrassez.

• Préparation des légumes

Épluchez les carottes et le céleri branche. Nettoyez les radis et tournez vos artichauts (enlevez les premières feuilles et gardez juste un peu du pied, le cœur et la périphérie des feuilles, citronnez légèrement de façon à ce qu'ils ne noircissent pas.) Coupez le concombre non épluché en rouelles ou en bâtonnets. Idem pour les carottes et le céleri, l'artichaut et les radis. Citronnez-les légèrement et ajoutez un tout petit peu de fleur de sel dessus.

• Cuisson des darnes de poisson

Dans une poêle anti-adhésive de bonne qualité (à fond bien épais), préchauffée vivement, mettez vos darnes à saisir d'un côté puis de l'autre. Baissez, après coloration, la puissance du feu et laissez cuire doucement pendant environ 7 à 10 minutes selon l'épaisseur. Le tout sera recouvert d'un papier d'aluminium de façon à ce que, pendant la cuisson, votre poisson ne dessèche pas. La bonne cuisson est atteinte lorsque le jus perle sur le dessus du poisson. Arrêtez la cuisson et laissez reposer dans la poêle 4 minutes de mieux, toujours à couvert avec la feuille d'aluminium.

• Dressage de l'assiette

Au fond de celle-ci, parsemez votre sauce tartare. Ajoutez sur le haut de l'assiette un bouquet de légumes et posez sur le devant votre darne de poisson encore tiède.

Mon grain de sel

Voilà une sauce tartare sans huile tout aussi bonne, que l'on pourra apprécier aussi avec une viande froide, un poisson ou tout simplement avec quelques légumes crus trempés dedans en guise d'amuse-bouche lors d'un apéritif.

CHATEAU TALBO
CAILLOU BLANC
1995

Escalopines de maigre en barigoule d'artichaut, coques et thym

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 650 g net de maigre écaillé (on peut employer aussi un autre poisson : dorade, bar, merlu, barbue)
- 300 g de coques
- 2 gros artichauts
- 1 oignon
- 1/2 citron
- 1 peu de thym vert ou de thym-citron
- sel, piment d'Espelette

- **Cuisson des artichauts**

Dans une cocotte minute, faites suer votre oignon émincé grossièrement avec 3 cuillères à soupe d'eau froide. Salez légèrement une fois que toute l'eau est évaporée. Mettez vos 2 artichauts lavés et équeutés et ajoutez le jus d'1/2 citron, 2 brindilles de thym vert puis 2 cuillères à soupe d'eau. Fermez le couvercle et mettez sous pression 10 minutes. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir et enlevez une à une les feuilles puis le foin des artichauts et récupérez les 2 fonds d'artichauts. Gardez surtout le bouillon de cuisson.

- **Cuisson des coques**

Prenez une casserole à fond épais et faites-la chauffer sur le gaz. Dès que celle-ci est chaude, jetez vos coques préalablement lavées et couvrez. Quand les coques vont s'ouvrir, retirez-les et décortiquez-les. Filtrez le jus et réservez.

- **Montage du maigre en barigoule et finition de la sauce**

Dans votre ou vos filets de poisson, faites 12 escalopines égales en taille. Déposez au fond d'une plaque à rôtir un papier sulfurisé et rangez vos portions de poisson en commençant par mettre en premier une belle tranche de cœur d'artichaut puis une escalopine de poisson intercalée, et renouvelez l'opération deux fois afin d'avoir, par portion, 3 tranches d'artichaut et 3 escalopines de poisson.
Assaisonnez avec le piment d'Espelette et la moitié du jus rejeté par les coques.
Préchauffez votre four à thermostat 6 pendant 10 minutes, puis chauffez votre plaque sur le gaz. Enfournez environ 6 à 8 minutes selon l'épaisseur des filets de poisson. Sortez-les du four dès que la chair du poisson va blanchir et qu'elle garde un aspect bien brillant.
Pendant la cuisson du poisson, mélangez le bouillon de cuisson des artichauts avec le restant du jus des coques. Mixez l'ensemble et passez le tout à la passette (c'est la purée d'oignons qui liera votre sauce). Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez quelques feuilles de thym vert et les coques décortiquées.

- **Dressage**

Sur un plat ou une assiette, déposez délicatement vos 4 portions de poisson et versez quelques larmes de sauce autour. Le reste de la sauce sera mis en saucière.

Mon grain de sel

Grâce au papier sulfurisé posé au fond de la plaque à rôtir et au jus des coques, votre poisson n'accrochera pas au fond de la plaque, donc pas besoin de graisser. Pour ce qui est des cœurs d'artichauts, la solution de facilité est d'utiliser des fonds d'artichauts surgelés de bonne qualité que vous cuirez comme les artichauts entiers, mais 5 minutes de moins. Par contre, évitez les fonds d'artichauts en boîte car ils sentent la conserve.

Morilles farcies de ris d'agneau, royale d'ail nouveau, crème de persil

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 12 belles morilles de 6 cm de longueur environ
- 300 g de ris d'agneau
- 2 x 30 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 œuf entier

Pour la sauce :

- 1 botte de persil
- 1/2 oignon
- 1/2 carotte
- 200 g de parure d'agneau ou d'os
- 20 gousses d'ail nouveau
- 2 dl de lait écrémé

Lavez vos morilles dans plusieurs eaux, égouttez-les.
Coupez les queues des morilles et réservez-les pour la garniture aromatique.

- **Préparation du fond blanc d'agneau**

Dans une casserole, mettez vos os ou parures d'agneau, recouvrez d'eau froide et portez à ébullition.
Préparez pendant ce temps la garniture aromatique : épluchez votre ail, votre oignon et la carotte. Effeuillez votre botte de persil ; les queues du persil et celles des morilles iront aussi dans la garniture aromatique.
Écumez l'eau de cuisson des os ou parures d'agneau. Ajoutez la garniture aromatique et laissez cuire à petit frémissement 20 minutes. Écumez de temps à autre.
Passez le bouillon et récupérez les gousses d'ail cuites. Réservez.
Sur vos 300 g de ris d'agneau, récupérez 12 beaux lobes de ris que vous blanchirez : démarrez à eau froide puis portez à ébullition. Égouttez.
Avec le reste des ris, confection de la farce : mixer les ris d'agneau, et ajouter le même poids que les ris en lait. Assaisonnez, passez la farce au tamis et farcissez les 12 morilles avec une poche à douille. Réservez.

- **Confection de la royale d'ail nouveau**

Mixez vos gousses d'ail qui ont cuit dans le bouillon. Ajoutez l'œuf, mixez toujours puis ajoutez la crème allégée. Mettez ce mélange dans 4 petits moules préalablement graissés avec un papier absorbant et faites-les cuire au bain-marie 12 minutes à 160°.
Pendant que les gâteaux cuisent, mettez aussi vos morilles dans un petit plat avec juste un peu de fond blanc d'agneau au fond de celui-ci. Laissez cuire environ 8 minutes au four à 160°.

- **Confection de la crème de persil**

Faites chauffer votre fond blanc d'agneau. Ajoutez les feuilles de persil. Dès la première ébullition, laissez cuire 5 minutes. Mixez le tout comme un potage et ajoutez la crème épaisse à la fin. Rectifiez l'assaisonnement.

- **Dressage de l'assiette**

Faites sauter dans une poêle anti-adhésive préchauffée vos 12 lobes de ris d'agneau de façon à obtenir une légère coloration.
Disposez sur vos assiettes, la royale d'ail au milieu, et intercalez ris et morilles pochés tout autour, puis déposez quelques larmes de sauce à côté.

Mon grain de sel

Surtout, ne jamais démouler un gâteau, flan ou terrine, lorsqu'il sort du four. Toujours attendre minimum 5 minutes de façon à ce qu'il repose dans son moule.

Gigot d'agneau de lait rôti au four "tout simplement", jus court à l'aillet

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 gigot d'agneau de lait des Pyrénées (environ 1,2 kg)
- 1 petite carotte
- 1/2 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 tomate
- 1 botte d'aillet ou de l'ail nouveau
- sel, poivre

- **Préparation du gigot**

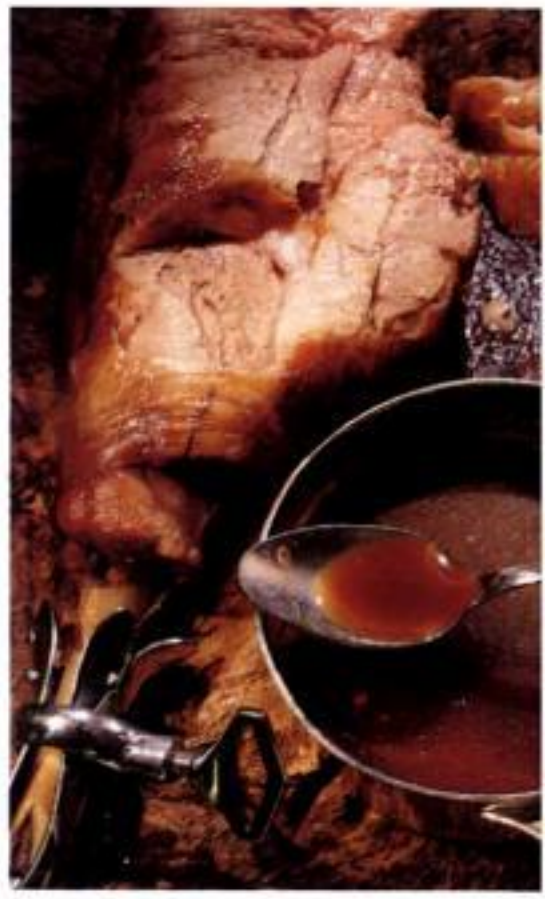
Demandez à votre boucher de préparer votre gigot et de vous donner des parures ou os d'agneau concassés.

- **Cuisson du gigot**

Préchauffez votre four à thermostat 7-8 pendant 10 minutes.
Faites chauffer sur le gaz un plat à rôtir en fonte émaillée. Dès qu'il est chaud, ajoutez le gigot assaisonné de sel et de poivre ainsi que vos parures ou os concassés. Dès que le gigot a pris une jolie coloration sur le gaz, enfournez-le.
Au bout de 7 à 8 minutes, arrosez votre gigot avec la graisse qu'il a rejetée et tournez-le.

- **Préparation de la garniture aromatique**

Épluchez carotte et oignon et taillez-les en petits dés, ainsi que la tomate.
Faites un petit bouquet garni avec queues de persil, thym, 1/2 feuille de laurier, le tout enroulé dans une feuille de poireau. Ficelez l'ensemble.
Ajoutez la garniture aromatique au bout de 20 minutes de cuisson. Laissez cuire l'ensemble (gigot et garniture aromatique) 5 minutes. Sortez le gigot du four, emballez-le dans un papier d'aluminium et laissez-le reposer hors du four.
Égouttez vos parures et garniture aromatique de façon à enlever la graisse de cuisson. Une fois que le tout est bien dégraissé, remettez-le dans le plat de cuisson sur le feu de façon à faire caraméliser les sucs. Dès que vous aurez une jolie couleur brune, mouillez avec 2 dl d'eau froide. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié.



- **Cuisson de l'aillet**

Émincez votre aillet, mettez-le dans une casserole à fond épais. Démarrez sur feu doux pendant 2 à 3 minutes avec une cuillère à soupe d'eau de façon à enlever le goût fort de l'aillet. Ajouter ensuite à celui-ci votre jus d'agneau que vous aurez passé.
Servir le gigot à peine repassé au four et le jus en saucière.

Mon grain de sel

Si vous n'avez pas la chance de trouver du gigot d'agneau des Pyrénées, vous pouvez utiliser de l'agneau d'une autre région. Nous ne sommes pas si chauvins que ça, même si nous pensons que l'agneau des Pyrénées est le meilleur !

Poulet fermier rôti à l'impression d'herbes aromatiques, fricassée d'échalotes et mousserons

INGRÉDIENTS

Pour 4 à 6 personnes

- 1 joli poulet fermier (environ 1,8 kg)
- 3 branches de persil plat
- 2 branches d'estragon
- 3 ou 4 branches de cerfeuil
- 12 échalotes "cuisse de poulet"
- 450 g de mousserons ou d'autres champignons sauvages
- 1 brindille de thym vert
- 2 gousses d'ail

- **Préparation du poulet**

Faites vider votre poulet. Sous la peau, en passant par le devant près du cou du poulet, enfoncez votre doigt de façon à décoller la peau de la chair et aller bien au-dessus des blancs. Glissez des pluches de cerfeuil, estragon, persil, de façon à masquer la chair du poulet. Retournez le poulet et faites une petite incision près des cuisses de façon à pouvoir de nouveau décoller la peau de celles-ci. Sur les deux cuisses, masquez de nouveau avec vos herbes aromatiques. Ajoutez le restant des herbes avec la brindille de thym et les deux gousses d'ail épluchées et dégermées à l'intérieur du poulet. Salez et poivrez également. Ficelez-le.

- **Cuisson du poulet et des échalotes**

Préchauffez votre four à thermostat 7 pendant 10 minutes.
Chauffez votre plat de cuisson sur le feu. Ajoutez le poulet ainsi qu'un peu de graisse de celui-ci que vous aurez prélevée à l'intérieur, ou ajoutez un filet d'huile de façon à ce qu'il n'accroche pas au plat de cuisson. Assaisonnez-le à l'extérieur. Mettez le poulet sur un côté et enfournez. Retournez-le sur l'autre côté au bout de 10 minutes, et après 10 minutes de mieux, mettez-le sur le dos de façon à parfaire sa coloration. Laissez cuire 20 minutes de plus. Prenez vos échalotes sans les éplucher. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide à hauteur. Portez l'ensemble à ébullition et laissez bouillir 3 minutes. Égouttez et ajoutez les échalotes, toujours pas épluchées, dans le plat où cuit le poulet. Laissez-les cuire à peu près 1/4 h avec le poulet. Elles doivent être bien cuites.

- **Préparation des mousserons**

Coupez la queue des champignons et nettoyez délicatement dans 2 eaux vos champignons. Égouttez-les. Dans une poêle anti-adhésive, préalablement chauffée à sec, jetez vos champignons et donnez un tour de poêle. Égouttez-les en faisant bien attention de garder l'eau de végétation.

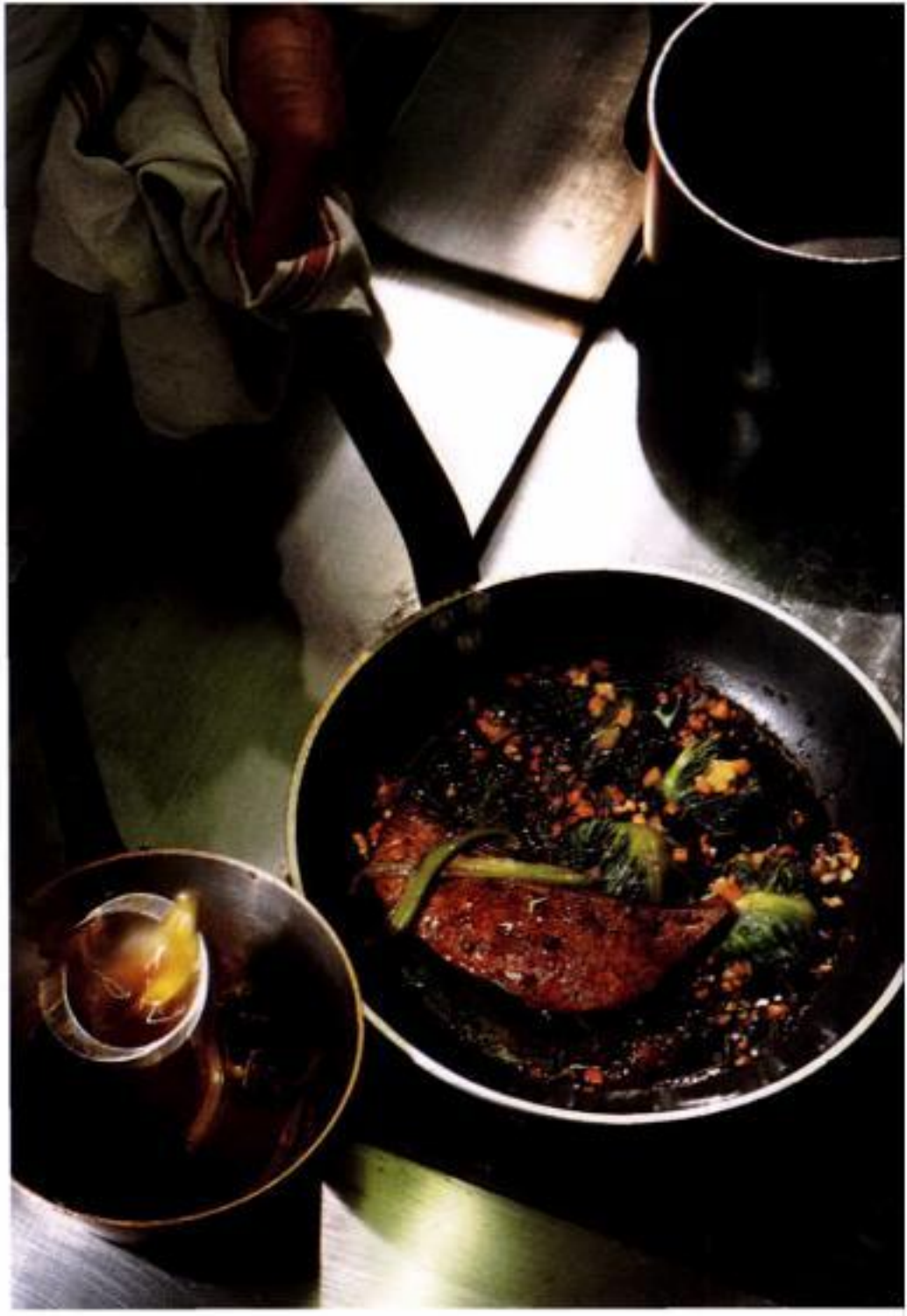
- **Réalisation du jus**

Retirez votre poulet du plat de cuisson, sans renverser le jus qu'il contient à l'intérieur. Enlevez les échalotes et mettez-les sur un papier absorbant de façon à enlever la graisse qu'elles auraient pu absorber. Dégraissez votre plat de cuisson sans enlever les sucs. Faites-le de nouveau chauffer et ajoutez vos champignons de façon à les colorer un peu, puis ajoutez les échalotes entières. Ajoutez ensuite l'eau de végétation des mousserons puis le jus contenu à l'intérieur du poulet. Arrêtez le feu et servez aussitôt. Vous aurez un jus très parfumé.

Mon grain de sel

En cuisant le poulet ainsi et en enlevant la graisse de cuisson après, vous aurez le plaisir de pouvoir manger du poulet qui sera presque complètement dégraissé, et quel plaisir d'avoir ce croustillant !

Tranche de foie de veau laquée aux sucs caramélisés de poivre vert et roulade de feuilles de romaine

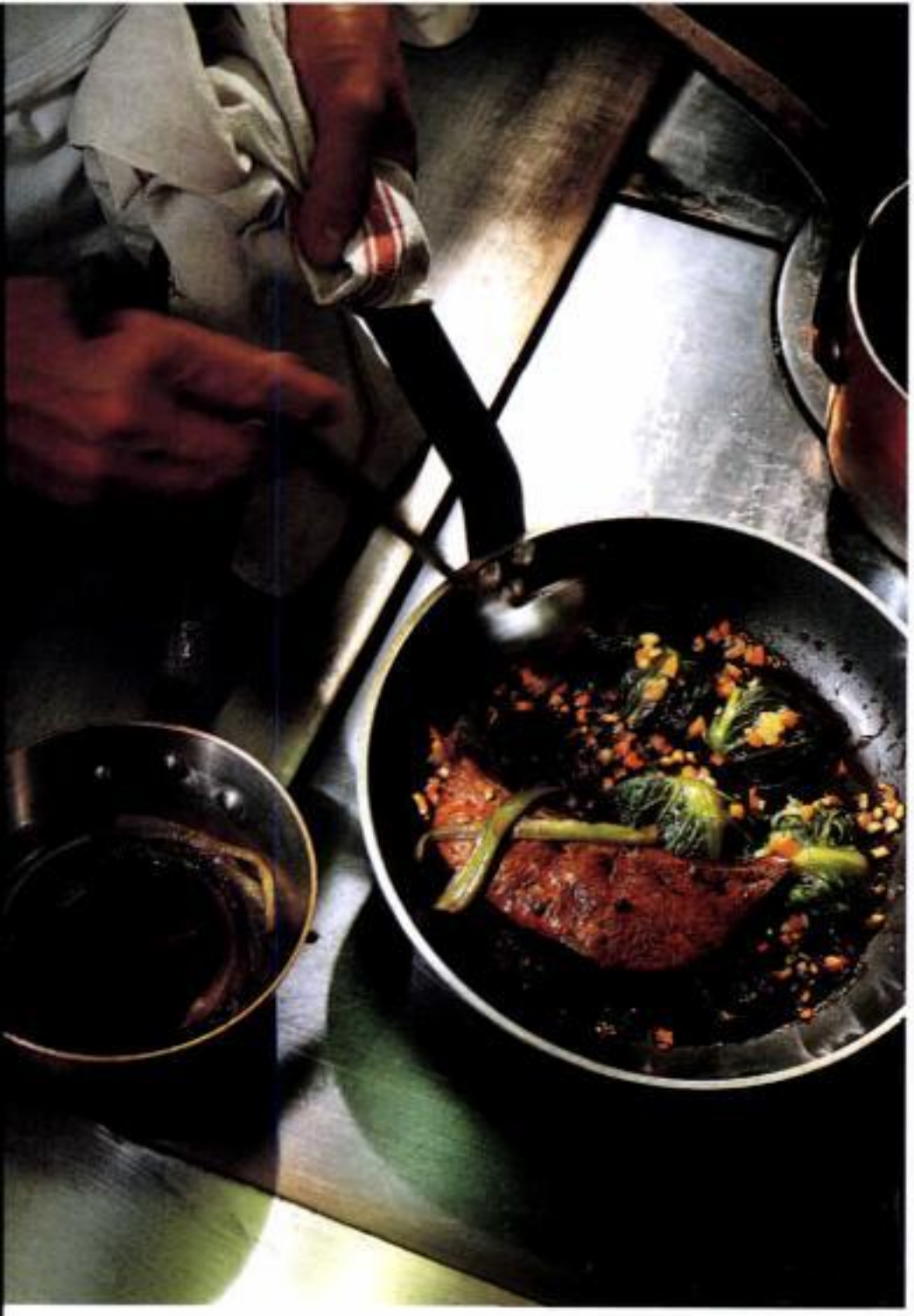


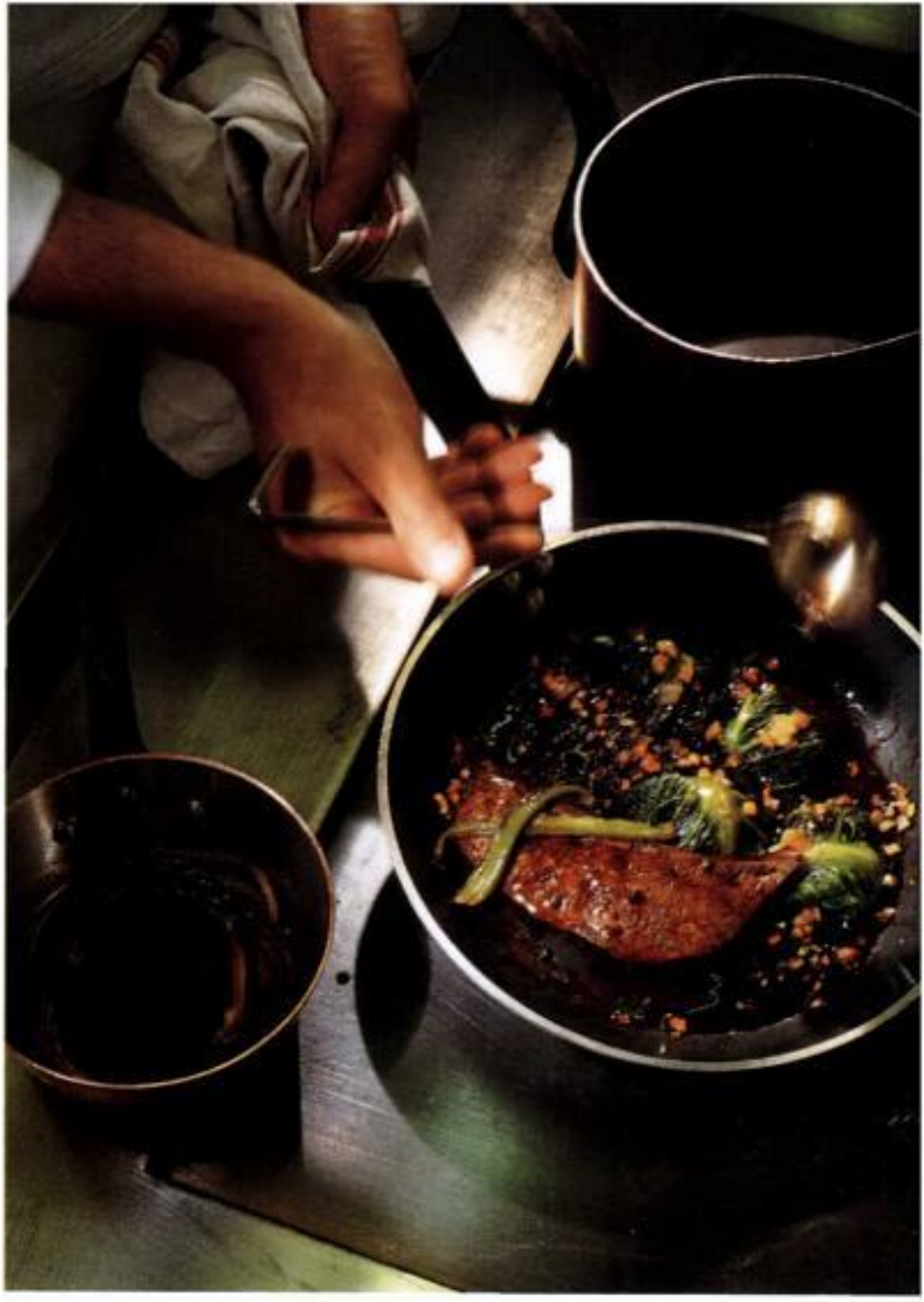
- **Préparation du bouillon blanc de veau**

  Dans une casserole en inox, assez haute, mettez vos parures de viande de veau que vous aurez demandées à votre boucher. Recouvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Écumez dès que l'ébullition commence, puis ajoutez l'oignon coupé en deux, la carotte épluchée, le 1/2 poireau préalablement lavé, la gousse d'ail, le bouquet garni ainsi que la branche de céleri. Laissez frémir le tout pendant 1/2 h à découvert. Écumez et dégraissez de temps en temps.

- **Roulade de feuilles de romaine**

  Faites bouillir la valeur de 2 litres d'eau salée au gros sel et plongez pendant 2 minutes environ vos feuilles de romaine préalablement lavées.
  Refroidissez-les aussitôt dans de l'eau froide de façon à ce qu'elles gardent leur belle couleur verte. Égouttez-les.
  Prélevez dans le bouillon la garniture aromatique (carotte, céleri, poireau, oignon). Concassez-la grossièrement au couteau.
  Superposez 3 feuilles de romaine, déposez et étalez un bonne cuillère de légumes concassés.





Roulez les feuilles de façon à ce que la garniture soit emprisonnée dans la romaine. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la garniture.
Dans une plaque à rôtir, déposez vos rouleaux de salade farcis de légumes et ajoutez le bouillon de veau à mi-hauteur. Faites braiser au four à thermostat 6 pendant 20 minutes.

- **Cuisson du foie de veau et confection du jus**

Préchauffez votre poêle anti-adhésive et dès qu'elle est bien chaude, saisissez vos 4 tranches de foie de veau des 2 côtés. Réduisez le feu, assaisonnez et laissez cuire selon votre goût (rosé ou bien cuit).
Retirez vos tranches de foie de veau. Ajoutez vos grains de poivre écrasés, ajoutez vos 3 cuillères de vinaigre de xérès et laissez réduire des 2/3.
Ajoutez ensuite le jus de braisage de vos roulades de romaine. Laissez réduire d'une bonne moitié.
Repassez vos tranches de foie de veau dans le jus pour les réchauffer et servez dans un plat les roulades de romaine tranchées en rouelles épaisses de 2 cm autour du foie de veau.

Mon grain de sel

Voilà un abat peu calorique. Mais attention au cholestérol !

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 tranches de foie de veau de 120 g chacune
- 2 belles salades romaine

Pour le bouillon de veau :

- 1 carotte
- 1 branche de céleri bien blanche
- 1 oignon
- 1/2 poireau
- 200 g de parure de veau
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 15 grains de poivre vert
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

Pigeonneau de grains désossé et rôti sous le grill du four, jus de petits pois fumé

Faites désosser vos pigeonneaux chez votre volailler.
Réservez les poitrines avec le manchon, les cuisses et la carcasse vidée de ses poumons.

- **Préparation du jus de petits pois fumé**

Dans une casserole, mettez vos carcasses concassées. Recouvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Épluchez la 1/2 carotte et le 1/2 oignon. Coupez-les en morceaux puis ajoutez-les, ainsi que la poitrine fumée, au bouillon que vous prendrez soin d'écumer lorsqu'il va commencer à bouillir. Réduisez le feu de façon à ce qu'il frémisse. Laissez cuire 20 minutes à découvert, puis passez au chinois fin. Au dernier moment, ajoutez au bouillon vos petits pois, les 50 g de crème allégée et mixez le tout au mixeur à potage.

- **Confection des gâteaux de champignons**

Grattez et lavez vos champignons de Paris dans deux eaux différentes. Égouttez-les et citronnez-les de façon qu'ils restent bien blancs.
Coupez finement une échalote et faites-la cuire doucement avec 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez une pincée de sel et dès l'évaporation de l'eau, ajoutez vos champignons lavés et coupés en 4. Ajoutez les 5 cl de lait écrémé et laissez cuire 8 minutes à couvert en remuant de temps en temps.
Mixez ensuite l'ensemble à la cutter avec 1 blanc d'œuf et les 50 g de crème allégée restants.
Débarrassez, rectifiez l'assaisonnement et moulez dans de petits ramequins.
Faites cuire au bain-marie 15 minutes à 180° dans un four préchauffé au moins depuis 10 minutes. Surtout ne démoulez pas vos gâteaux tout de suite, laissez-les reposer 10 minutes.

- **Cuisson des pigeonneaux**

Préchauffez votre grill du four (thermostat 8) durant 10 minutes puis, à 16 cm des résistances, porte du four ouverte, enfournez vos poitrines de pigeonneaux assaisonnées et mises dans un plat de cuisson en fonte émaillée.
Pour les avoir rosées, laissez-les cuire 4 minutes de chaque côté environ.
Sortez à ce moment-là les poitrines et laissez cuire les cuisses un peu plus longtemps. Enlevez la peau aux poitrines et fendez-les dans le sens de l'épaisseur. Mettez-les en éventail sur l'assiette, ajoutez sur le dessus le gâteau de champignons. Les cuisses reposeront sur celui-ci. Versez un peu de sauce autour, le reste dans la saucière.

Mon grain de sel

Il est possible de remplacer les petits pois par du cresson si vous souhaitez un plat allégé en glucides.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pièces de pigeonneau plumé de 350 g entier

Pour la sauce :

- 100 g de petits pois écossés
- 200 g de champignons de Paris bien frais
- 1 échalote
- 30 g de poitrine fumée
- 1/2 carotte, 1/2 oignon
- 5 cl de lait écrémé
- 50 g + 50 g de crème allégée à 15 % de matières grasses
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à café de jus de citron
- sel, poivre

Plies de crêpes "sans farine" à la compotée de fraises et menthe fraîche

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pâte à crêpes
(pour 12 crêpes) :

- 2 dl de lait écrémé
- 80 g de poudre de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe rase de fécule de pomme de terre
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant (qui garde son pouvoir sucrant à la cuisson)
- 1/2 zeste de citron râpé

Pour la compotée de fraises :

- 400 g de fraises bien mûres
- 1 cuillère à soupe rase de vinaigre balsamique
- sucre édulcorant selon votre goût
- 6 ou 7 feuilles de menthe émincées finement

- **Réalisation de la pâte à crêpe**

Dans un saladier, versez vos 80 g de poudre de lait écrémé. Ajoutez les 2 œufs entiers, le lait et la fécule. Mélangez le tout avec un mixeur à potage puis râpez votre 1/2 zeste de citron (non traité après récolte). Ajoutez le sucre édulcorant. Laissez reposer 1 heure.

- **Réalisation de la compotée de fraises**

Lavez, égouttez et équeutez les fraises. Coupez les plus grosses en deux.
Faites chauffer une casserole en inox à sec et lorsqu'elle est bien chaude, jetez vos fraises de façon qu'elles accrochent légèrement au fond. Remuez sans arrêt et lorsque la fraise crache un peu de son jus, ajoutez une cuillère de vinaigre balsamique et laissez cuire 2 à 3 minutes.
Ajoutez ensuite 4 à 5 cuillères d'eau froide et la menthe ciselée. Laissez cuire à tout petit frémissement 7 minutes environ.
Cette compotée peut être utilisée chaude ou froide.

- **Cuisson des crêpes (le plus difficile de la recette)**

Mélangez de nouveau votre pâte à crêpe et faites chauffer à sec une bonne poêle anti-adhésive de 24 cm de diamètre. Versez-y 5 cl de pâte à crêpe et faites cuire doucement sur feu moyen. Dès que le bord de la crêpe se décolle, retournez-la en soulevant le bord délicatement avec une spatule. Laissez cuire de l'autre côté très peu de temps. Renouvelez l'opération.

- **Dressage**

Mettez au fond de l'assiette votre crêpe et dans son milieu les fraises confites sans le jus. Pliez la crêpe et ajoutez le jus autour.

Mon grain de sel

Pour la première crêpe, vous pouvez huiler très légèrement avec un papier absorbant le fond de votre poêle.

"Comme" des beignets d'abricots et leur coulis vanillé et acidulé

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 15 abricots bien mûrs
- 1 gousse de vanille
- 1/2 citron

Pour la pâte :

- 100 g de poudre de lait écrémé
- 5 g de levure chimique dite "à l'alsacienne"
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 pincée de sel

- **Préparation de la pâte**

Dans un saladier en inox, faites une fontaine avec la poudre de lait écrémé. Au milieu de celle-ci, ajoutez le lait écrémé, le jaune d'œuf, la levure et le sel. Mélangez le tout avec un fouet en remuant délicatement la poudre de lait au milieu.

Mélangez ensuite vigoureusement de façon à avoir un mélange homogène et sans grumeaux. Montez vos blancs d'œufs en neige et incorporez-les à votre pâte.

Séparez vos abricots en deux en enlevant le noyau et prélevez 20 demi-abricots (gardez les 10 autres demis, les plus mûrs si possible, qui serviront pour le coulis).

Vos 20 oreillons d'abricots, trempez-les dans la pâte de façon à ce qu'ils soient bien enrobés puis posez-les sur une toile de cuisson anti-adhésive.

Enfournez le tout au four à thermostat 7 (préchauffé minimum 10 minutes) de façon à ce que nos "beignets" soient bien dorés.

- **Réalisation du coulis**

Prenez 10 demi-abricots, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec 3 cuillères à soupe d'eau froide, 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant, le jus de citron, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.

Mettez à cuire sur feu doux, avec un couvercle sur le dessus.

Laissez cuire à tout petit feu pendant 6 à 7 minutes en remuant de temps à autre. Après cuisson, vous aurez la possibilité de mixer le coulis ou de le laisser tel quel.

Mon grain de sel

Voilà un moyen facile pour éviter de graisser une plaque :
vous achetez une toile de cuisson anti-adhésive !
On en trouve même sous forme de moule. C'est vraiment épatant !

Clafoutis aux cerises, coulis concassé

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 650 g de cerises bien noires et mûres
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin vieux
- sucre édulcorant selon votre goût

Pour la pâte :

- 80 g de poudre de lait écrémé
- 40 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 1 pincée de sel
- 2 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 1 pointe à couteau (4 g) de levure chimique

- **La veille**

Dénoyautez vos cerises et mettez-les à macérer avec le vinaigre de vin vieux et le sucre édulcorant.

- **Préparation de la pâte à clafoutis**

Mélangez délicatement la poudre de lait avec le lait écrémé et les 2 jaunes d'œufs. Incorporez ensuite la levure, la pincée de sel, la crème allégée et le sucre édulcorant (qui garde son pouvoir sucrant à la cuisson).
Montez vos blancs en neige (pas trop ferme) puis incorporez ceux-ci délicatement à la pâte.
Prendre un moule anti-adhésif (4 individuels de 6 cm de diamètre ou un gros de 16 cm de diamètre pour 4 personnes). Graissez légèrement les bords (avec un peu d'huile sur un papier absorbant).
Découpez un cercle de papier à cuisson de même diamètre que le fond du moule sur lequel vous aurez pris soin de faire une petite languette qui dépassera sur le bord du moule.
Mettez ce cercle de papier au fond du moule. Versez votre pâte et déposez-y les 2/3 environ de vos cerises préalablement égouttées.
Préchauffez votre four à thermostat 7 pendant 10 minutes environ.
Enfournez le ou les clafoutis à four chaud et laissez cuire un dizaine de minutes pour les petits moules, 15 à 17 minutes pour le grand.
Après cuisson, laissez reposer 5 minutes hors du four puis démoulez.

- **Préparation du coulis concassé**

Égouttez le restant de vos cerises et récupérez tout le jus vinaigré. Mettez-le dans une casserole et faites-le cuire 10 minutes à feu moyen.
Lorsque votre jus aura perdu de l'acidité, ajoutez le restant de vos cerises dénoyautées et laissez cuire 5 minutes de mieux. Mixez le tout avec quelques coups de mixeur à potage de façon à ce qu'il reste quelques morceaux de cerises. Servez le coulis tiède autour du clafoutis.

Mon grain de sel

Le fait de laisser une petite languette dépasser de votre moule facilitera le démoulage du clafoutis. En effet, lorsque vous renverserez votre moule pour démouler la préparation, vous ferez rentrer de l'air entre le fond du moule et le cercle de papier.

La cerise sur le gâteau

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 650 g de cerises bien mûres
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 200 g de fromage blanc à 0 ou à 20 % de matières grasses
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 jus d'orange
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 100 g de blancs d'œufs (3 ou 4 suivant la taille de l'œuf)
- 20 g de cacao amer et dégraissé
- sucre édulcorant (selon votre goût)

- **La veille**

Ouvrez vos cerises en deux et enlevez le noyau. Faites-les ensuite macérer avec le jus de citron et le sucre édulcorant.

- **Confection du gâteau**

Dans une bassine, mélangez vivement le fromage blanc, la crème allégée et le jaune d'œuf.

Ajoutez à ce mélange, délicatement, avec une spatule, les blancs d'œufs battus en neige. (Attention aux blancs d'œufs lorsque vous les battez ; salez-les légèrement puis montez-les au batteur, doucement pour commencer et en augmentant la vitesse du batteur par la suite. Dès qu'ils sont fermes, arrêtez. Lorsque vous retirez le fouet du batteur, les blancs d'œufs doivent faire un bec d'oiseau).

Mettez vos 2 feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.

Faites chauffer votre 1/2 jus d'orange.

Égouttez votre gélatine et faites-la dissoudre dans votre jus d'orange.

Incorporez la gélatine fondue à votre mélange précédent et rectifiez l'apport en sucre édulcorant selon votre goût. Séparez votre mélange en deux parties et dans une, ajoutez le cacao amer.

Dans 4 cercles en inox de 7 cm de diamètre, versez à mi-hauteur votre mélange chocolaté. Faites prendre au réfrigérateur pendant 10 minutes environ. Dès que cela commence à durcir sous l'effet de la gélatine, ajoutez sur le milieu quelques demi-cerises macérées puis recouvrez du mélange blanc et remettez de nouveau au réfrigérateur minimum 2 à 3 heures de temps.

- **Pendant ce temps, préparation du coulis**

Dans une casserole en inox, préalablement chauffée, jetez vos cerises égouttées et laissez-les cuire 3 à 4 minutes. Déglacez-les avec leur propre jus citronné. Laissez cuire à petit feu pendant 6 à 7 minutes. Mixez le tout et passez le jus au chinois. Laissez refroidir.

Démoulez délicatement votre mousse blanche et marron en passant un couteau à lame fine entre le gâteau et le cercle en inox. Retirez celui-ci. Déposez sur le dessus une jolie cerise avec la queue et tout autour le coulis acidulé.

Mon grain de sel

Étirez un papier film sur une assiette en y mettant plusieurs couches, tendez bien et déposez vos cercles dessus, une fois remplis : la mousse n'adhérera pas sur le film et il sera plus facile de prélever le cercle.

Fraisier moelleux à la crème légère de thym-citron et son coulis

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 350 g de fraises bien mûres type mara des bois ou gariguette
- 1 citron

Pour le biscuit :

- 100 g de poudre de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 3 g de levure chimique
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant
- 5 cuillères à soupe de lait écrémé
- 2 blancs d'œufs battus en neige

Pour la crème légère de thym-citron :

- 200 g de fromage blanc à 0 ou à 20 % de matières grasses
- 125 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant (selon votre goût)
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 4 brindilles de thym-citron
- 1/2 jus d'orange

• Réalisation du biscuit

Versez dans une bassine en inox la poudre de lait écrémé, la levure chimique, le lait écrémé, la pincée de sel et le sucre édulcorant. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez l'ensemble avec le fouet de façon à obtenir une pâte souple. Si besoin, vous pouvez rajouter un peu de lait écrémé. Montez vos deux blancs en neige (pas trop fermes) et incorporez-les, toujours avec le fouet.
Préchauffez votre four à thermostat 6 (180°) pendant 10 minutes.
Graissez légèrement un papier sulfurisé avec un peu d'huile que vous passerez avec un papier absorbant et étalez-y la pâte obtenue sur une épaisseur d'1 cm environ. Mettez le tout sur une plaque à pâtisserie, enfournez et laissez cuire 6 à 7 minutes environ pour obtenir une jolie coloration.

• Confection de la crème légère au thym-citron

Dans un 1/2 jus d'orange, effeuillez votre thym-citron et faites infuser à chaud pendant 3 minutes.
Mettez à tremper votre gélatine dans de l'eau froide et dès qu'elle est ramollie, faites-la dissoudre dans votre infusion d'orange. Réservez.
Mélangez dans un récipient le fromage blanc, la crème allégée, le jaune d'œuf, l'édulcorant puis ajoutez votre infusion d'orange à la gélatine.

• Montage du fraisier

Faites deux cercles de biscuit pour en mettre un au fond du fraisier, l'autre sur le dessus. Lavez vos fraises avec la queue, égouttez-les sur un papier absorbant et récupérez les plus grosses pour les couper en deux. Elles seront disposées à l'intérieur du cercle en inox, côté coupé contre le cercle et ceci tout autour du cercle pour le chemiser.
Ajoutez au centre et sur le biscuit votre crème légère au thym-citron jusqu'à hauteur des fraises, puis appliquez l'autre disque de biscuit au-dessus. Mettez au réfrigérateur au moins 3 heures de temps.

• Confection du coulis

Dans une casserole préchauffée, ajoutez le restant des fraises. Laissez pincer légèrement les sucs puis déglacez avec 1 jus de citron. Laissez réduire ce jus des 2/3 puis mouillez avec 7 à 8 cuillères à soupe d'eau. Laissez cuire 5 minutes. Mixez et passez. Édulcorez selon votre goût.

• Dressage

Disposez votre gâteau sur un plat et retirez délicatement votre cercle en inox en passant une lame fine de couteau entre le cercle et les fraises, puis exercez une légère pression sur le gâteau tout en retirant le cercle. Mettez le coulis en saucière.

Mon grain de sel

Voilà un dessert convivial qui donnera une note agréable à la fin de votre repas, sans même parler de régime !

Tressé de rhubarbe aux abricots secs, coulis de framboise

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 650 g brut de rhubarbe
- 125 g de framboises
- 60 g d'abricots secs
- 3 cuillères à soupe de sucre édulcorant

- **Le tressé de rhubarbe**

Épluchez vos bâtons de rhubarbe à l'aide d'un économe puis continuez à faire de grosses épluchures épaisses qui vous serviront à faire vos tresses. Comptez environ 10 lanières de 15 cm de longueur pour chaque moule à tartelette.

Au fond de celui-ci, déposez un disque de papier sulfurisé afin d'éviter de graisser vos moules. Tressez votre rhubarbe sur ces moules de façon à ce qu'elle dépasse de chaque côté. Avec le restant de la rhubarbe épluchée, faites de gros tronçons de 3 cm de hauteur que vous rangerez sur le tressé et, dans les moules, intercalez quelques morceaux d'abricots secs avec les morceaux de rhubarbe. Sucrez légèrement avec le sucre édulcorant et déposez aussi une cuillère à soupe d'eau dans les moules. Rabattez le restant du tressé sur le dessus et enfournez à thermostat 6 pendant 20 minutes environ. Quand la cuisson est terminée, sortez du four et laissez reposer 10 minutes.

- **Confection du coulis de framboise**

Dans une petite casserole en inox préchauffée, ajoutez la moitié de vos framboises et laissez cuire à sec 1 minute. Déglacez avec le jus rendu par les tressés cuits (pour cela, inclinez les moules et récupérez le jus jeté par la cuisson de la rhubarbe). Laissez cuire 3 minutes. Mixer l'ensemble, rectifier le taux de sucre pour votre coulis de façon à ajouter, si besoin, un peu de sucre édulcorant.

- **Dressage de la galette tressée**

Retournez vos moules au milieu de chaque assiette, enlevez chaque moule délicatement et si besoin, le papier sulfurisé si celui-ci n'est pas resté au fond du moule.

Rangez le restant des framboises crues autour de votre galette et faites un trait de coulis tiède tout autour.

Mon grain de sel

Ce dessert est réservé aux amateurs d'acidité, sensation très agréable en fin de repas. Qui plus est, l'acidité, tout aussi bien que l'amertume, stoppe la sensation de faim, alors que la saveur sucrée aurait tendance à ouvrir l'appétit, donc à redemander un deuxième dessert. Bonjour les calories !

Été

"Lever de rideau" sur les tomates biologiques de M[r] et M[me] Bastelica.

"Achète des abricots
Des pompoms, des artichauts,
Des fraises et de la crème
C'est en été ce que j'aime,
Quand sur le bord d'un ruisseau
Je la mange au bruit de l'eau,
Étendu sur le rivage,
Ou dans un antre sauvage."

Pierre de Ronsard

Gaspacho de langoustines en "chaud et froid"

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 poivron vert ou piment doux
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1/2 fenouil
- 1 oignon nouveau (si possible)
- 4 cornichons
- 3 cuillères à soupe de bon vinaigre de xérès
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 8 grosses langoustines

- **Préparation du gaspacho**

  La veille, brûlez vos poivrons sur un feu vif de façon à noircir la première peau que vous enlèverez en grattant avec un couteau sous un filet d'eau froide.

- **Pour la garniture**

  Coupez en petits dés (la valeur d'une cuillère à soupe) le poivron rouge, le poivron vert, le concombre, le fenouil et l'oignon nouveau. Réservez. Coupez le restant de ces légumes en gros morceaux ainsi que les tomates et les cornichons. Mettez le tout dans un récipient avec une cuillère de concentré de tomate, les 3 cuillères de vinaigre de xérès, un petite pincée de sel et quelques glaçons (une douzaine). Laissez macérer le tout 12 h de temps au frais.

- **Préparation des langoustines**

  Séparez têtes et queues des langoustines. Décortiquez les queues en retirant les anneaux de la carapace. Conservez juste le bout de la queue. Faites une légère incision sur le dos de la langoustine de façon à enlever le boyau sablonneux qui s'y trouve. Réservez.

- **Confection du gaspacho**

  Mixez tous vos légumes avec le mixeur à potage en ajoutant un peu d'eau pour obtenir la consistance voulue. Rectifiez l'assaisonnement et passez le tout au chinois s'il y a trop de morceaux.
  Faites cuire vos langoustines dans une poêle anti-adhésive (préalablement chauffée), 3 minutes côté dos et 2 minutes côté ventre.
  Servez le gaspacho dans une assiette creuse. Disposez dans celui-ci la garniture que vous aurez coupée en petits morceaux et au dernier moment, ajoutez vos langoustines chaudes sur le bord de l'assiette.

Mon grain de sel

Il est important de brûler vos poivrons sur la flamme de façon à enlever cette première peau très indigeste. Ainsi vous digérerez de nouveau les poivrons !

Fraîcheur de tourteau "dormeur" en salade de mesclun

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 x 60 g de crabe décortiqué
- 2 tomates
- 2 fonds d'artichaut cuits
- 100 g de salade de mesclun
- 2 piments doux d'Anglet ou 1 poivron vert
- 80 g de haricots verts

Pour la vinaigrette :

- 1 fenouil
- 1 tomate
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel, piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe d'aneth concassé

- **Préparation des légumes**

Équeutez et cuisez vos haricots verts à l'eau bouillante salée, à découvert. Rafraîchissez-les et coupez-les en petits bâtonnets de 2 cm de longueur.
Cuisez vos fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée citronnée puis, sans les refroidir, coupez-les en petits dés de 1 cm de côté.
Coupez vos piments doux en deux. Épépinez-les puis émincez-les en petites lanières.
Ébouillantez vos tomates 20 secondes de façon à enlever facilement la peau, puis coupez-les en quartiers. Enlevez le milieu de ces quartiers de façon à ce qu'il ne vous reste plus que la chair de la tomate. Coupez-la en petits dés comme les artichauts.
Réservez le tout au frais.
Nettoyez votre salade de mesclun. Égouttez.

- **Préparation de la vinaigrette**

Passez votre fenouil et la tomate à la centrifugeuse puis ajoutez au jus obtenu la moutarde et le jus de citron. Salez, pimentez et ajoutez votre cuillère d'aneth concassé.

- **Présentation de la salade fraîcheur**

Dans un saladier ou sur des assiettes individuelles, déposez votre salade de mesclun ; au centre de votre salade, mettez le crabe décortiqué en petit monticule puis, après avoir mélangé tous les légumes taillés, disposez-les tout autour sur la salade. Servez la vinaigrette à part.

Mon grain de sel

Bien sûr, le crabe sera meilleur si vous le décortiquez vous-même sur de gros tourteaux cuits "maison". Mais quel travail !
Vous trouverez dans le commerce du crabe décortiqué surgelé ou en boîte. C'est un peu moins bon mais beaucoup plus pratique.

Petits chipirons ou calamars farcis d'une fine ratatouille

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 3 à 4 petits chipirons par personne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Pour la ratatouille :

- 1 belle aubergine
- 2 petites courgettes
- 3 tomates bien mûres
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 petit bouquet garni
- 2 gousses d'ail

- **Préparation et cuisson de la ratatouille**

Lavez l'aubergine et les courgettes puis taillez-les en tout petits dés de 7 mm environ de chaque côté. Faites sauter séparément vos légumes dans une poêle anti-adhésive préchauffée. Débarrassez. Idem pour l'oignon ainsi que les poivrons que vous aurez pris soin de brûler à la flamme de façon à enlever cette peau épaisse et indigeste.
Pour les tomates, enlevez le pédoncule puis plongez-les dans de l'eau bouillante 20 secondes pour pouvoir enlever facilement la peau. Refroidissez-les aussitôt puis coupez-les en deux et épépinez-les. (Gardez surtout le jus et les pépins).
Concassez votre chair de tomate et réunissez tous vos légumes sautés séparément dans une casserole. Ajoutez-y la tomate concassée, chauffez l'ensemble et ajoutez le jus de tomate que vous aurez pris soin de passer au chinois de façon à ne pas avoir de pépins. Laissez cuire à couvert 5 à 7 minutes avec la gousse d'ail râpée et le bouquet garni.
Après cuisson, égouttez votre ratatouille et réservez le jus à part.

- **Pour farcir vos chipirons**

Demandez à votre poissonnier de vous nettoyer les chipirons tout en gardant le corps entier ainsi que les tentacules.
Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, saisissez vivement vos corps de chipirons ainsi que les tentacules que vous assaisonnerez de sel et de piment d'Espelette. Débarrassez.
Déglacez votre poêle en ajoutant 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Passez. Réservez. Farcissez vos chipirons à l'aide d'une petite cuillère de votre ratatouille égouttée, puis bouchez l'orifice du chipiron avec la tentacule, le tout tenu par une petite pique en bois. Recuisez 5 minutes tout doucement vos chipirons farcis dans le jus de ratatouille additionné de la réduction de vinaigre balsamique.

- **Finition et présentation**

C'est un plat qui se mange chaud ou froid. Au fond de celui-ci, déposez le restant de votre ratatouille et dessus, les chipirons farcis. Nappez-les de votre jus sirupeux restant.

Mon grain de sel

Vous pouvez, si vous le désirez, tailler en morceaux plus gros votre ratatouille et la servir en garniture de viande ou de poisson. Mais surtout, faites bien sauter tous vos légumes individuellement et ne les mélangez que pour en terminer la cuisson.

Lasagnes de concombre et céleri, pétales de Saint-Pierre "à la plancha"

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 300 g net de filet de Saint-Pierre
- 1/2 céleri rave
- 1 concombre
- 3 dl de lait
- 1/2 botte de persil plat
- sel fin
- piment d'Espelette
- 80 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon

- **Préparation des lasagnes**

Épluchez le céleri rave et coupez-le en 8 fines tranches dans le sens de la longueur. Cuisez-les ensuite dans le lait chaud pendant environ 3 à 4 minutes. Réservez.

Épluchez votre concombre. Gardez bien précieusement les épluchures de celui-ci. Ouvrez-le en deux pour l'épépiner et coupez la chair du concombre en fines tranches que vous ferez sauter vivement à la poêle anti-adhésive préchauffée. Dès que les tranches de concombre sont cuites (au bout de 3 ou 4 minutes), débarrassez-les.

Étalez à l'aide d'un pinceau un peu de crème allégée sur le fond d'une plaque à rôtir. Déposez ensuite 4 tranches de céleri et sur chacune d'elles, mettez la valeur d'une grosse cuillère à soupe de concombre. Additionnez à la crème restante la cuillère à café de moutarde, salez l'ensemble et déposez la valeur d'une cuillère à café de ce mélange sur chaque petit tas de concombre. Recouvrez ceux-ci d'une fine tranche de céleri et déposez le restant de la crème moutardée sur chaque lasagne. Vous réchaufferez vos lasagnes au moment de servir dans un four préchauffé à thermostat 5 pendant 10 minutes.

- **Confection de la sauce**

Réchauffez le lait qui vous aura servi à cuire les tranches de céleri. Ajoutez la peau du concombre et cuisez l'ensemble 5 minutes. Pendant ce temps, équeutez votre persil plat, lavez-le et jetez-le dans le lait bouillant où cuit la peau du concombre. Laissez cuire de nouveau 3 minutes, mixez et filtrez la sauce à l'aide d'une passette en pressant bien l'ensemble avec le dos d'une cuillère. Rectifiez l'assaisonnement en sel et piment d'Espelette. Réservez et réchauffez la sauce au moment.

- **Cuisson des pétales de Saint-Pierre et finition du plat**

Coupez vos filets de Saint-Pierre (sans la peau) en fines tranches (4 par personne). Préchauffez votre poêle anti-adhésive à fond épais et faites cuire vos pétales de Saint-Pierre uniquement d'un côté. Lorsque tout est chaud (sauce et lasagnes), dressez sur assiette : la lasagne au centre, les quatre pétales de poisson côté coloré autour et la sauce verte entre la lasagne et le poisson.

Mon grain de sel

La réussite de ce plat tient dans la finesse des tranches de céleri qui feront croire que vous avez utilisé de la pâte ! De plus, le céleri est un légume très intéressant à travailler car suivant le temps de cuisson, son goût change et s'adoucit.

Tartare de poisson et quelques condiments

- **Réalisation de la concassée de tomate**

Dans une casserole d'eau bouillante, plongez 20 secondes vos 2 tomates auxquelles vous aurez enlevé le pédoncule. Refroidissez-les aussitôt et ainsi vous pourrez enlever facilement la peau.
Coupez-les en deux dans l'épaisseur et exercez une légère pression sur les 1/2 tomates de façon à les épépiner. Concassez-les grossièrement au couteau.
Dans une casserole en inox à fond épais de 16 cm de diamètre (environ), mettez votre 1/2 oignon haché finement avec 4 cuillères à soupe d'eau et 1 petite pincée de sel. Portez à ébullition et laissez évaporer toute l'eau. Ajoutez la tomate crue concassée et le bouquet garni. Faites cuire à petit feu tout en remuant de temps à autre pendant 7 minutes. Débarrassez et refroidissez.

- **Confection du tartare de poisson**

Hachez finement au couteau votre poisson (sans peau ni arête).
Ajoutez les cornichons hachés, les fines herbes hachées également ainsi que les câpres.
Mélangez bien l'ensemble et incorporez à ce mélange votre concassée froide de tomate et oignons.
Rectifiez l'assaisonnement avec un peu de fleur de sel, piment d'Espelette, voire tabasco. Ajoutez quelques gouttes de citron.
Servez l'ensemble bien frais.

Mon grain de sel

Attention ! Un tartare de poisson ne peut se préparer qu'une heure maximum avant le repas, voire, si c'est possible, au moment ; ce ne sera que mieux. Surtout, ne mettez pas trop de citron car celui-ci va cuire le tartare et vous obtiendrez un tartare très sec en bouche.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 500 g net de poisson très frais (exemple : sole, bar, merlu, saumon, thon...)
- 6 cornichons
- 1 cuillère à soupe rase de petites câpres
- 2 cuillères à soupe de fines herbes mélangées et hachées (persil plat, cerfeuil, estragon, aneth, coriandre)
- 2 tomates bien mûres
- 1 bouquet garni
- 1/2 oignon haché finement
- fleur de sel
- piment d'Espelette
- quelques gouttes de jus de citron

Petits légumes farcis de légumes

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 petites tomates
- 4 petites courgettes rondes ou longues
- 4 petits pâtissons
- 4 petites aubergines
- ou autres légumes selon votre marché

Pour la farce :

- 1 carotte
- 100 g de haricots verts ou de haricots palettes
- 1 tomate
- 6 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- la chair des petits légumes à farcir

- **Évider les petits légumes**

Coupez délicatement le dessus des tomates et à l'aide d'une petite cuillère, enlevez la chair du milieu ainsi que les pépins. Réservez l'intérieur pour la farce. Faites de même pour les courgettes, les pâtissons ainsi que les aubergines ou autres légumes.

- **Préparation de la farce**

Épluchez la carotte et coupez-la en petits dés de 5 mm sur 5 mm environ. Faites de même avec la chair des courgettes à farcir, des pâtissons et (ou) des aubergines. Mettez ces petits dés de légumes à cuire doucement dans une casserole à fond épais avec 4 cuillères à soupe d'eau légèrement salée et laissez cuire à couvert 6 minutes environ.

Pendant ce temps, mettez une casserole d'eau à bouillir. Jetez dedans vos haricots verts ou palettes équeutés. Retirez au bout de 3 minutes, coupez-les en petits morceaux et ajoutez les autres légumes. Plongez votre tomate entière dans l'eau qui a servi à cuire les haricots verts, 20 secondes environ, pour lui enlever facilement la peau. Prélevez sur cette tomate la chair que vous couperez en petits dés. Pressez les pépins de celle-ci ainsi que ceux des 4 tomates à farcir. Récupérez si possible le maximum de jus. Réservez.

Ajoutez à vos légumes déjà précuits la gousse d'ail hachée, les dés de chair de tomate et le basilic ciselé. Donnez 2 minutes de cuisson de mieux à l'ensemble et farcissez, à l'aide d'une petite cuillère, vos légumes préalablement assaisonnés à l'intérieur. Remettez le chapeau des légumes sur chacun d'eux et gardez le restant de la farce qui servira de lit à ces légumes une fois cuits.

- **Cuisson et finition**

Préchauffez 10 minutes votre four à thermostat 6.

Placez vos légumes dans une petite plaque à rôtir (courgettes, aubergines et pâtissons ensemble, les tomates à part) et enfournez-les en comptant 12 à 15 minutes de cuisson pour la plaque des courgettes, mais la moitié du temps pour les tomates : 6 à 7 minutes environ.

Dès que vos légumes sont cuits, faites chauffer le restant de la farce avec le jus de tomate cru que vous avez pressé, et dès que celle-ci est chaude, mettez-la au fond du plat et servez-la avec les petits légumes farcis dessus.

Mon grain de sel

Ce plat sera encore meilleur si on laisse refroidir les petits légumes dans leur plaque de cuisson ; le fond va légèrement caraméliser et vous les mangerez froids, à peine assaisonnés de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Brochettes de blanc de volaille aux épices à columbo, darphin de carotte

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 2 blancs de volaille de 140 g pièce (si l'on veut en faire une entrée)
- 4 blancs (si c'est pour un plat de résistance)
- 5 belles carottes nouvelles
- 2 petits poireaux
- 10 g d'épices à columbo
- 1 et 2 dl de lait écrémé
- 50 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 1 œuf

- **Préparation des darphins de carottes**

Épluchez vos carottes, réservez-en une et coupez les autres en petits bâtonnets de 5 cm de long sur 5 mm d'épaisseur environ. Une fois taillées, mettez-les dans une casserole en inox et faites cuire l'ensemble avec 1 pincée d'épices à columbo. Laissez cuire tout doucement à couvert pendant 5 minutes en faisant attention que vos carottes ne brûlent pas. Si la carotte ne dégage pas assez de vapeur, vous pouvez ajouter la valeur de 2 cuillères à soupe d'eau. Lorsque la carotte est encore légèrement craquante, ajoutez le lait. Portez à ébullition et arrêtez aussitôt. Retirez les juliennes de carotte et prélevez 1 dl de lait auquel vous mélangerez 1 œuf battu. Dans 4 petits moules ronds anti-adhésifs, répartissez vos bâtonnets de carottes et recouvrez du mélange lait, épices à columbo et œuf battu. Cuisez l'ensemble 10 minutes à four chaud à thermostat 6. Sortez du four après cuisson et gardez au chaud en emballant chaque moule dans un papier d'aluminium.

- **Préparation des brochettes**

Coupez la dernière carotte en rondelles de 1 cm d'épaisseur et cuisez-la dans le lait restant pendant 6 minutes. Coupez vos blancs de volaille en gros cubes puis assaisonnez-les avec sel et épices à columbo. Jetez-les dans le lait de cuisson et faites-les cuire 3 minutes environ.
Retirez les morceaux de volaille ainsi que les rondelles de carottes.
Piquez le tout en intercalant carotte et blanc de volaille sur des brochettes et au dernier moment, passez ces brochettes à la poêle anti-adhésive (toujours préchauffée) 1 minute de chaque côté.

- **Cuisson des petits poireaux et finition de la sauce**

Nettoyez vos petits poireaux et faites-les cuire à l'eau bouillante salée, à découvert, pendant 4 minutes. Refroidissez-les et réservez.
Additionnez la crème allégée au lait qui a servi à cuire les carottes et blancs de volaille. Portez l'ensemble à ébullition. Filtrez la sauce et rectifiez si besoin la teneur en épices à columbo. Ajoutez 4 à 5 gouttes de citron pour faire ressortir les arômes. Vous pouvez réchauffer les petits poireaux dans cette sauce.

- **Présentation**

Démoulez vos darphins de carottes. Mettez par assiette, une, voire deux brochettes si c'est pour un plat de résistance. Disposez vos petits poireaux et ajoutez la sauce au fond de l'assiette.

Mon grain de sel

On peut changer le poulet par du blanc de dinde, par exemple, et bien sûr, les épices à columbo peuvent être également remplacées par une autre épice. À vous de faire jouer votre imagination.

Langoustines coupées en deux,
farcies puis rôties sous le grill du four

- **Préparation des langoustines et de la farce**

Fendez les langoustines en deux, enlevez la "poche de sable" qui se trouve dans la tête, jetez-la puis récupérez le restant, le "corail". Mélangez-le avec la crème épaisse, la moutarde à l'ancienne et l'estragon haché. Mélangez vivement l'ensemble et rectifiez modérément l'assaisonnement de façon à ne pas couvrir trop le bon goût de la langoustine. Remettez votre farce dans la tête de la langoustine. Cassez légèrement les pattes pour que la chaleur y pénètre plus facilement.

- **Cuisson des langoustines**

Préchauffez votre grill du four à thermostat 8 pendant 10 minutes puis mettez vos langoustines à 15 cm environ des résistances, porte ouverte. Laissez cuire environ 4 à 5 minutes. Servez aussitôt.

Mon grain de sel

Vous pouvez accompagner vos langoustines d'une sauce mousseline citronnée aux fines herbes. La réussite de ce plat se joue surtout sur la fraîcheur et la justesse de la cuisson. Dès que la chair des langoustines devient translucide et que le jus perle à la surface, il est temps d'arrêter la cuisson.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1,2 kg de grosses langoustines
- 80 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe d'estragon haché
- fleur de sel
- piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Louvine (bar) de ligne cuit à la coque de sel marin, ragoût de légumes

• Préparation et cuisson du ragoût de légumes

Tournez vos artichauts : enlevez les feuilles à l'aide d'un couteau ainsi que le foin, de façon à ce qu'il ne reste que le fond d'artichaut cru.
Gardez-le dans un petit peu d'eau citronnée pour éviter qu'il ne noircisse.
Épluchez vos carottes et coupez-les en grosses rondelles.
Épluchez vos petits oignons, nettoyez le poireau puis détaillez-le en rondelles épaisses de 1 cm. Pour le chou-fleur, séparez-le en petits bouquets.
Dans une casserole à fond épais, mettez vos oignons à cuire avec 6 cuillères à soupe d'eau froide et 1 pincée de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert jusqu'à complète évaporation de l'eau. Ajoutez les artichauts coupés en gros quartiers, les rondelles de carottes et poireaux ainsi que le chou-fleur, rajoutez 3 cuillères à soupe d'eau et laissez cuire 15 minutes à tout petit feu à couvert. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

• Cuisson de la louvine

Préchauffez votre four à thermostat 8. Dans un grand plat allant au four, déposez un fond de sel de deux centimètres d'épaisseur. Mettez sur celui-ci le poisson non écaillé et recouvrez-le de gros sel marin de façon à ce que le poisson soit entouré de toute part d'une épaisseur de sel de 2 cm environ. Enfournez votre plat et laissez cuire 18 minutes si c'est un bar de 1,6 kg, 12 minutes si ce sont 2 petits bars de 800 g.

• Préparation de la sauce mousseline

Dans une casserole en inox à fond épais, d'un diamètre de 16 cm environ, déposez 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe d'eau froide, une petite pincée de sel fin. Fouettez le tout énergiquement sur un feu très doux de façon à cuire les jaunes tout en incorporant de l'air et ce jusqu'à ce que le mélange épaississe. Vous le saurez dès que vous verrez le fond de la casserole. Retirez alors du feu et continuez à battre pendant 1 minute environ, puis ajoutez les 100 g de crème allégée à 15 % de matières grasses ainsi que la poudre d'algues marines. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le 1/2 jus de citron. Au moment de servir, réchauffez la sauce en prenant soin de ne pas la faire bouillir.

• Présentation

Une fois que le bar est cuit, sortez-le du four et avant de le servir, attendez au moins 7 à 8 minutes que la chaleur puisse pénétrer jusqu'à l'arête du poisson. Servez la sauce et les légumes à part et présentez surtout à vos invités le bar dans sa coque de sel marin.

Mon grain de sel

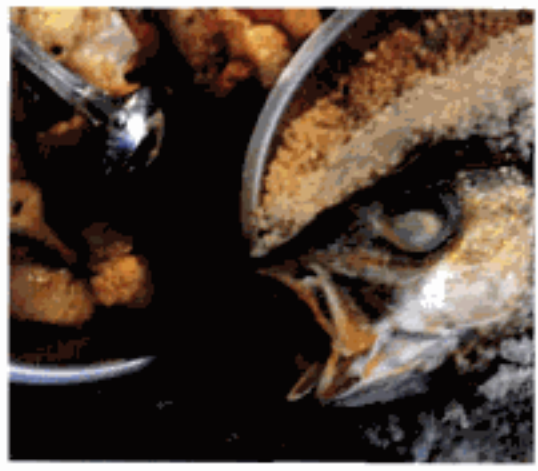
Pour réussir votre "moulage" du bar, il faut que votre sel soit légèrement humidifié. Ainsi, lors de la cuisson, l'humidité va s'évaporer et le sel se cristallisera. Vous aurez une coque très dure. En fin de cuisson, il suffira de couper cette coque, sortir le poisson et lui enlever cette peau avec écailles pour ne manger que la chair.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 pièce de bar de ligne de 1,6 kg vidée mais surtout pas écaillée ou 2 pièces de 800 g chacune
- 1,5 kg de gros sel marin

Pour le ragoût de légumes :
- 100 g d'oignons grelots
- 2 carottes
- 1/2 chou-fleur
- 2 artichauts
- 1 poireau



Pour la sauce mousseline :
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de crème épaisse allégée à 15 % matières grasses
- 1/2 jus de citron
- 10 g de poudre d'algues séchées
- sel fin

Filets de rouget poêlés, caviar d'aubergine à l'oignon roussi, fumet de tomate au thym vert

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pièces de rouget de 250/300 g chacun

Pour le fumet :

- 1/2 carotte
- 2 tomates moyennes
- 1 échalote
- 1 petit bouquet garni
- 1 brindille de thym vert
- 1 gousse d'ail

Pour le caviar :

- 2 aubergines moyennes
- 1 gros oignon blanc
- sel
- piment d'Espelette
- 50 g de yaourt maigre à 0 % de matières grasses
- 1 gousse d'ail

Demandez à votre poissonnier d'écailler, lever et désarêter vos rougets. Gardez bien les arêtes et le foie du rouget.

- **Préparation du fumet**

Dans une casserole en inox à fond épais, mettez vos arêtes de rouget. Recouvrez-les juste à hauteur d'eau froide et faites chauffer jusqu'à frémissement.

Ajoutez la garniture aromatique, la 1/2 carotte et l'échalote coupées en gros morceaux, le bouquet garni, la gousse d'ail et la tomate que vous aurez préalablement coupée en quatre.

Mettez le tout dans le bouillon. Laissez cuire 20 minutes à découvert à petit frémissement. Écumez.

Passez le tout délicatement à la passette bien fine et ajoutez à ce bouillon le foie du rouget, la gousse d'ail et les quartiers de tomate déjà cuits dans le bouillon.

Mixez le tout afin de lier le bouillon et repassez l'ensemble à la passette. Ajoutez quelques feuilles de thym puis réservez.

- **Préparation du caviar d'aubergine**

Épluchez vos 2 aubergines. Coupez-les en petits dés et mettez-les à cuire à la vapeur pendant 8 minutes. Salez légèrement.

Pendant ce temps, hachez grossièrement un oignon. Mettez-le dans un sautoir avec 5 cuillères à soupe d'eau froide, 1 pincée de sel fin. Portez à ébullition jusqu'à évaporation de l'eau et laissez caraméliser le sucre jeté par les oignons.

Dès que vous obtenez une coloration brune, déglacez hors du feu, avec 1 cuillère à soupe d'eau froide, le caramel déteint sur les oignons. Ajoutez vos petits dés d'aubergine cuits, 50 g de yaourt maigre et 1 pointe de couteau d'ail haché finement. Rectifiez l'assaisonnement (sel, piment d'Espelette). Réservez.

- **Cuisson des filets de rouget**

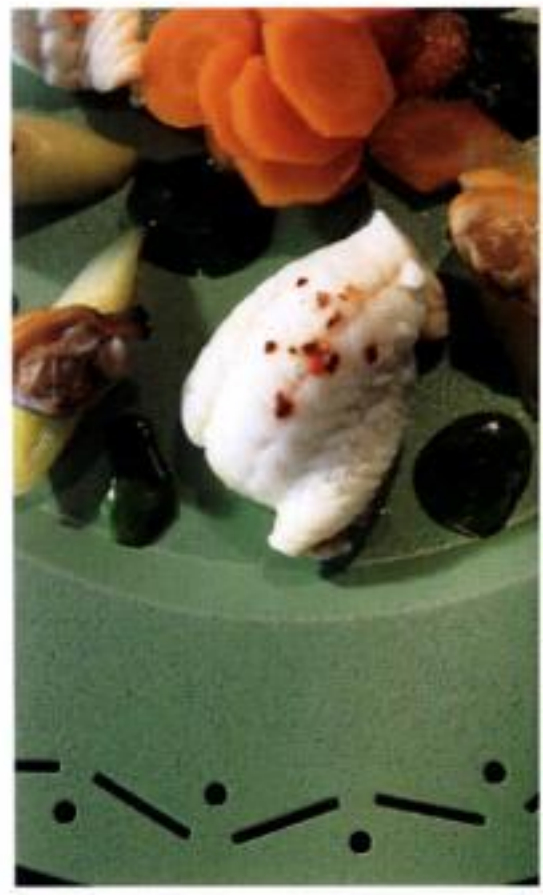
Dans une poêle anti-adhésive à fond épais, préalablement chauffée, déposez vos filets de rouget, côté peau en premier. Laissez 2 à 3 minutes suivant l'épaisseur puis retournez et faites la même chose de l'autre côté.

Salez, pimentez. Réchauffez la sauce, sans la faire bouillir, ainsi que le caviar d'aubergine.

Mon grain de sel

L'aubergine ainsi travaillée est un légume très peu calorique ; par contre, si on la cuisine avec de l'huile, c'est une véritable éponge à calories.

Larges goujonnettes de sole cuites à l'étouffée de salsa verde et palourdes



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 480 g net de filets de sole sans peau
- 24 palourdes ou moules
- 300 g de carottes nouvelles
- 2 blancs de poireaux
- 1/2 botte de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 50 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- sel, piment d'Espelette

- **Confection de la sauce verte**

Mettez vos palourdes avec 3 dl d'eau dans une casserole avec couvercle et portez le tout à ébullition. Lorsque vos coquillages s'ouvrent, retirez-les aussitôt et décortiquez-les. Réservez. Filtrez le jus et remettez-le à cuire avec les 2 gousses d'ail dégermées et coupées finement, ainsi que le persil plat effeuillé. Laissez cuire à découvert pendant 5 minutes puis débarrassez dans un récipient haut de façon à pouvoir mixer votre sauce avec un mixeur à potage. Dès que vous obtiendrez une sauce parfaitement liée et bien verte, ajoutez une bonne cuillère à soupe de crème allégée et réservez.

- **Cuisson des légumes et des goujonnettes de sole**

Épluchez vos carottes et coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur environ. Enlevez les premières feuilles vertes à vos poireaux, lavez-les à l'eau douce puis coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Vérifiez que celles-ci soient bien propres. Mettez les rondelles de carottes et poireaux dans une casserole assez évasée. Ajoutez 1 dl d'eau, 1 pincée de sel et faites cuire à couvert 5 minutes. Pendant ce temps, coupez les filets de sole en 3 ou 4 lanières selon la taille des filets. Salez et pimentez-les légèrement. Déposez vos filets de sole sur votre lit de légumes déjà cuits et faites-les cuire 4 minutes environ à petit frémissement, toujours à couvert : la vapeur qui va monter cuira les filets. Il n'y aura pas besoin de les retourner.

- **Finition du plat**

Réchauffez votre sauce sans la faire bouillir. Ajoutez les palourdes décortiquées puis, au centre de l'assiette, disposez les carottes, autour les goujonnettes de sole et entre celles-ci les rondelles de poireaux. Parsemez la sauce entre les légumes et le poisson. Déposez ensuite vos palourdes.

Mon grain de sel

On peut remplacer les palourdes par un autre coquillage. Il faut juste faire attention de ne pas trop les cuire et attention aussi de ne pas saler la sauce, car le jus des coquillages est suffisant pour l'apport de sodium.

Petits paquets de lotte et rondelles de citron, jus façon osso bucco au basilic

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pavés de lotte de 170 g net
- 1 orange
- 2 citrons non traités
- 1 branche de basilic
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon nouveau
- 1/2 poireau
- 1 petit bouquet garni
- 50 g de céleri branche
- 2 tomates moyennes
- sel, piment d'Espelette

- **Préparation du jus façon osso bucco**

Épluchez carotte, oignon, ail. Coupez en petits dés d'un centimètre sur un la carotte, le 1/2 poireau et l'oignon, ainsi que le céleri branche, et faites-les cuire doucement avec 2 cuillères à soupe d'eau froide, jusqu'à complète évaporation. Pressez le jus de l'orange et ajoutez-le aux légumes. Laissez cuire doucement.

Mondez les deux tomates pour enlever la peau. Coupez-les en deux et épépinez-les au-dessus d'une passette de façon à récupérer le jus de tomate sans les pépins. Coupez votre chair de tomate de la même taille que le reste des légumes et ajoutez-la à la préparation précédente avec le jus de tomate, la gousse d'ail et le bouquet garni.

Laissez cuire tout doucement 5 à 6 minutes de mieux. Réservez.

- **Réalisation des rondelles de citron confites**

Coupez un citron en 4 jolies rondelles avec la peau. Les mettre dans une casserole avec 2 dl d'eau froide. Portez à ébullition de façon à les blanchir (enlever le goût amer). Renouvelez l'opération une fois de plus.

Pressez le deuxième citron et versez le jus dans une casserole avec les rondelles préalablement égouttées. Laissez cuire jusqu'à consistance sirupeuse du jus de citron. Débarrassez.

- **Préparation des petits paquets de lotte**

Préchauffez votre four à thermostat 6 pendant 10 minutes. Pendant ce temps, ficelez chaque rondelle de citron sur le dessus de votre pavé de lotte, puis faites-le cuire dans une poêle anti-adhésive préalablement chauffée, la rondelle de citron sur le dessus. Assaisonnez de sel et piment d'Espelette et enfournez votre poêle au four chaud ; laissez cuire environ 7 à 8 minutes selon l'épaisseur. Réchauffez votre sauce, enlevez le bouquet garni et écrasez la gousse d'ail. Ajoutez au dernier moment dans la sauce 7 ou 8 feuilles de basilic ciselées. Disposez le paquet de lotte au centre de l'assiette, puis servez la sauce autour.

- **Garniture conseillée**

Tagliatelles de légumes (voir recette du "Bar à la peau croustillante de sel marin").

Mon grain de sel

Vous pouvez cuire vos paquets de lotte un petit peu à l'avance ; il suffit de les cuire 2 minutes de moins et de les emballer dans un papier d'aluminium de façon à préserver la chaleur. Le jus qu'ils rejetteront sera ajouté à la sauce ; elle n'en sera que meilleure !

Filet de thon rouge cuisiné "comme un rosbeef", haricots verts à l'échalote et vinaigre de xérès

- **Préparation du filet de thon**

  Demandez à votre poissonnier de lever le filet dans la longueur du thon (un filet qui pèse 600 g net sans la peau ni la partie noire qui touche l'arête).

  Étalez vos 8 tranches de poitrine salée de façon à ce qu'elles se chevauchent légèrement. Posez votre filet dessus et enroulez-le dans ces tranches. Ficelez le tout comme un rosbeef.

- **Cuisson du thon et des haricots verts**

Préchauffez votre four à thermostat 7.
Mettez une casserole avec 2 l d'eau fortement salée à bouillir et plongez-y vos haricots verts équeutés. Laissez cuire à grande ébullition à découvert pendant 6 à 10 minutes selon la cuisson désirée (croquants ou bien cuits). Refroidissez-les avec beaucoup d'eau froide, voire glacée. Égouttez. Réservez. Dans un plat à rôtir chaud, déposez votre filet de thon. Faites-le d'abord saisir sur le feu vif et enfournez environ 10 minutes en le retournant fréquemment. Épluchez vos échalotes et coupez-les en fines rondelles d'1 mm d'épaisseur. Retirez votre filet de thon du four et emballez-le dans un papier d'aluminium. Gardez-le légèrement au chaud.

- **Finition du plat**

Dégraissez votre plat de cuisson et jetez-y vos rondelles d'échalotes pour les faire cuire sur le feu. Salez légèrement après 5 minutes de cuisson de façon à ce que l'échalote perde de son goût fort. Déglacez le plat avec le vinaigre de xérès et faites réduire des 2/3. Réchauffez vos haricots verts et ajoutez dessus le filet de thon tranché ainsi que le jus qu'il a rendu. Rectifiez l'assaisonnement des haricots et servez dans le plat de cuisson.

Mon grain de sel

Pour que le thon soit moelleux, il est préférable de le cuire rosé.
Si vous voulez ajouter, juste avant de servir, un petit filet d'huile d'olive, vous obtiendrez des haricots verts tièdes en salade et quelques calories en plus ! Mais rien de grave, car votre huile n'aura pas cuit.

INGRÉDIENTS
Pour 4 personnes

- 1 joli filet de thon rouge de 600 g net
- 450 g de haricots verts extra fins
- 6 échalotes
- 8 tranches fines de poitrine de porc salée
- 1 dl de vinaigre de xérès
- 2 cuillères à soupe de persil plat haché

Tournedos de filet de bœuf de Chalosse grillé, sauté de cœur d'artichaut, sauce barbecue

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 tournedos de filet de bœuf de 120 g pièce
- 4 artichauts bien frais
- 10 g de fleur de sel
- 5 g de poivre en grains concassés

Pour la sauce :

- 300 g de parure de bœuf
- 2 oignons
- 1 tomate
- 1 dl de vinaigre de vin vieux
- 1 bouquet garni
- 1 carotte
- 50 g de céleri branche
- 100 g de lard fumé

- **Réalisation de la sauce barbecue (à faire la veille)**

Préchauffez votre four à thermostat 8 pendant 10 minutes. Dans une plaque à rôtir chauffée sur feu vif, mettez vos parures de bœuf grossièrement coupées et enfournez. Laissez ces parures colorer vivement au four et au bout de 10 minutes, dégraissez votre plat de cuisson. Sous l'effet de la chaleur, les parures de bœuf auront jeté leur graisse. Ajoutez ensuite l'oignon, la carotte, le céleri rave coupés en gros morceaux. Remettez à cuire 6 minutes environ puis sortez du four. Dégraissez de nouveau et ajoutez le vinaigre de vin vieux qui va décoller les sucs caramélisés au fond de la plaque à rôtir. Mettez celle-ci sur le feu de façon à ce que le vinaigre réduise des 3/4. Pendant ce temps, mettez à bouillir une casserole d'eau pour y plonger 20 secondes vos 2 tomates auxquelles vous aurez enlevé le pédoncule. Refroidissez aussitôt et enlevez la peau. Coupez-les en deux et exercez une pression avec votre main sur chaque tomate de façon à les épépiner. Gardez la chair des tomates et mettez les pépins ainsi que le jus dans votre réduction de vinaigre. Mouillez ensuite l'ensemble avec 4 dl d'eau, ajoutez le bouquet garni et laissez cuire à petits frémissements pendant 1/2 heure. Coupez votre poitrine fumée en petits lardons et jetez-les dans une poêle anti-adhésive préchauffée à sec. Faites-les rissoler. Épluchez votre oignon, hachez-le. Égouttez vos lardons de façon à jeter la graisse cuite puis remettez-les dans votre poêle en ajoutant l'oignon haché. Laissez suer à petit feu jusqu'à obtenir un début de coloration des oignons. À ce moment, ajoutez votre chair de tomate concassée, ainsi que la couenne fumée de la poitrine. Laissez cuire 7 minutes à petit feu, puis ajoutez le jus de bœuf acidulé que vous aurez pris soin de passer. Laissez cuire de nouveau, toujours dans la poêle, pendant 10 minutes. Débarrassez et mettez au réfrigérateur.

- **Cuisson des cœurs d'artichauts (le jour même)**

Cassez les queues d'artichauts et à l'aide d'un couteau d'office tranchant, coupez toutes les feuilles en périphérie du cœur ainsi que celles du dessous. Il ne vous reste plus qu'à enlever le foin, toujours à l'aide du couteau. Coupez ces artichauts en grosses tranches, plongez-les aussitôt dans de l'eau bouillante salée et légèrement citronnée. Laissez cuire 3 minutes. Égouttez-les et finissez la cuisson à la poêle anti-adhésive toujours préchauffée pour les colorer légèrement : cuisson environ 6 à 8 minutes.

- **Finition et cuisson du filet de bœuf**

Massez vos filets à l'aide de la fleur de sel et du poivre concassé (attention à ne pas trop en mettre) et grillez-les suivant votre goût (bleu, saignant, à point ou bien cuit). Réchauffez votre sauce doucement et rectifiez l'assaisonnement. Disposez vos artichauts autour des filets de bœuf et servez la sauce en saucière.

Mon grain de sel

Voilà un solution facile pour dégraisser une sauce. Vous la faites la veille, vous la mettez au réfrigérateur. La graisse de cuisson va remonter à la surface et se figer. Il ne vous restera plus qu'à enlever cette graisse à l'aide d'une cuillère et de réchauffer la sauce.

Côte épaisse de veau de lait

cloutée de tomate séchée puis massée à la vanille et fleur de sel, épinards cuits "en deux temps, trois mouvements"

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 côte de veau épaisse de 1 kg environ
- 100 g de tomate séchée
- 10 g de fleur de sel
- 1 gousse de vanille
- 2 bottes d'épinard frais en branches
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Pour le jus :

- quelques os ou parures de veau fournis par votre boucher
- 1 carotte
- 1 échalote
- 1 petite tomate (80 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet garni

• Préparation et cuisson de la côte de veau

Épongez vos tomates séchées qui généralement sont vendues dans l'huile. Fendez votre gousse de vanille en deux et à l'aide d'un couteau, récupérez les grains que vous mélangerez avec la fleur de sel. Coupez en lanières votre tomate séchée et cloutez votre côte de veau avec la moitié des tomates (clouter : enfoncer un petit couteau pointu dans la chair de la côte de veau et enfoncer dans ce petit trou une lanière de tomate séchée). Renouvelez l'opération autant de fois que vous le voulez et ceci de chaque côté, en faisant bien attention de ne pas laisser apparaître la tomate, sinon elle brûlerait lors de la cuisson de la côte. Prenez un peu de fleur de sel vanillée et frottez votre côte de chaque côté.

Mettez un sautoir ou un plat à rôtir en fonte émaillée à chauffer et déposez-y votre côte ainsi que vos os de veau concassés ou vos parures. Faites bien saisir la côte des deux côtés et enfournez dans un four préchauffé 10 minutes à thermostat 7. Laissez cuire tout en retournant fréquemment pendant environ 10 minutes si vous l'aimez rosé, un quart d'heure pour l'avoir bien cuit. Une fois la cuisson terminée, sortez votre côte du four et emballez-la dans un papier d'aluminium pour ne pas perdre la chaleur et détendre la viande.

• Confection du jus de veau

Dans votre sautoir, ajoutez à vos parures ou os de veau colorés d'un joli brun votre garniture aromatique coupée en petits morceaux, ainsi que le bouquet garni, la gousse d'ail et la gousse de vanille fendue. Laissez suer l'ensemble (toujours au four) 5 minutes et déglacez ensuite avec un peu d'eau (1 dl), laissez cuire de nouveau 10 minutes. Passez votre jus, dégraissez si besoin et rectifiez l'assaisonnement avec la fleur de sel vanillée, puis ajoutez le restant de la tomate séchée, coupée en petits morceaux.

• Cuisson des épinards en deux temps, trois mouvements

Pendant que votre côte de veau cuit, équeutez et lavez vos épinards dans au moins deux eaux différentes puis essorez-les comme de la salade. Épluchez une gousse d'ail et piquez-la sur une fourchette. Mettez à chauffer un récipient assez gros et dès qu'il est chaud, frottez le fond avec la gousse d'ail et jetez vos épinards bien égouttés dans le faitout. Tournez vivement et les épinards vont cuire très, très vite. Rectifiez l'assaisonnement et servez le tout en légumier. Tranchez votre côte de veau (si elle a refroidi, repassez-la un tout petit peu au four) et nappez avec le jus à la vanille et tomate.

Mon grain de sel

Voilà une façon de cuire les épinards très rapidement. Pour une fois, on gagne du temps, mais surtout on a préservé ce bon "goût de vert" des épinards et, encore mieux, les vitamines, puisqu'elles ne seront pas passées dans l'eau de cuisson.

Steak de magret de canard du sud-ouest à la poêle, pêches caramélisées et groseilles pressées

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 2 magrets de canard gras de 380 à 400 g pièce
- 80 g de groseilles
- 2 grosses pêches bien mûres
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin vieux

- **Cuisson des pêches et préparation de la sauce acidulée**

Faites une incision sur le haut de vos pêches et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 secondes, de façon à les monder (enlever la peau facilement).

Retirez la peau que vous garderez précieusement et coupez vos pêches en six jolis quartiers. Gardez également les noyaux.

Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, mettez vos quartiers de pêche à saisir des deux côtés ainsi que les peaux et noyaux, puis ajoutez la moitié de vos groseilles égrainées. Retirez vos quartiers de pêche que vous garderez couverts pour ne pas perdre la chaleur. Déglacez votre poêle, où les peaux commencent à accrocher, avec 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin vieux. Écrasez à la fourchette les groseilles et laissez réduire votre vinaigre de moitié. Ajoutez ensuite 5 cuillères à soupe d'eau froide. Portez à ébullition et foulez le tout sur une passette de façon à obtenir une sauce liée grâce aux peaux de pêches et groseilles. Réservez.

- **Cuisson des magrets**

Enlevez la peau des magrets en tirant celle-ci délicatement vers vous et en tenant le magret de l'autre main. Aidez-vous d'un petit couteau si nécessaire.

Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, mettez vos deux magrets dégraissés à saisir rapidement, puis assaisonnez-les de sel et de poivre du moulin. Laissez cuire environ 4 minutes de chaque côté suivant la cuisson désirée. Juste à la fin, rajoutez vos pêches pour les réchauffer, puis tranchez vos magrets. Disposez les pêches autour et, dans la poêle de cuisson, ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau (histoire de récupérer les quelques sucs qui ont caramélisé !) puis ajoutez votre sauce et le restant des groseilles égrainées. Servez dès que la sauce est chaude.

Mon grain de sel

Le magret, même tiré d'un canard qui a servi à faire le foie gras, n'est pas calorique à condition bien sûr d'enlever cette peau très épaisse et grasse. Et en plus, voilà une cuisson qui ne salira pas votre cuisinière (il n'y a pas de projection de graisses).

Selle d'agneau fourrée de légumes d'été et rôtie au four

- **Préparation des légumes d'été**

Brûlez sur la flamme vos poivrons de façon à ce que la première peau soit toute noire, puis grattez-la à l'aide d'un couteau. Coupez-les en deux et épépinez-les. Taillez-les ensuite en gros bâtonnets de 1 cm 1/2 de largeur.

Plongez vos tomates dans l'eau bouillante 20 secondes puis refroidissez-les. Vous enlèverez ainsi la peau plus facilement. Coupez chaque tomate en 6 quartiers égaux auxquels vous enlèverez le milieu pour ne conserver que la chair de la tomate sous forme de pétales. Gardez l'intérieur de la tomate ainsi que les pépins qui serviront pour le jus.

Coupez vos courgette, aubergine et oignon nouveau en quartiers de 5 cm de long sur 2 cm de large. Dans une poêle anti-adhésive, faites sauter le tout (sauf les tomates) à feu vif pour commencer, puis, au bout de 2 minutes, baissez le feu et continuez la cuisson à feu doux 4 minutes de mieux. Débarrassez.

- **Préparation de la selle d'agneau farcie de légumes**

  Préchauffez votre four à thermostat 8.

  Dans une plaque à rôtir chaude, disposez un lit d'os sur lequel vous déposerez votre selle. Assaisonnez-la de sel et de poivre et enfournez à four chaud 10 minutes pour commencer. Pendant ce temps, préparez votre garniture aromatique épluchée et coupée en petits morceaux. Sortez une première fois votre selle pour pouvoir dégraisser votre plaque. Ajoutez la garniture aromatique et enfournez à nouveau 10 minutes de plus à thermostat 6-7.

- **Confection du jus**

  Sortez votre selle du four. Emballez-la dans un papier d'aluminium et réservez. Dégraissez de nouveau votre plaque et ajoutez l'intérieur et les pépins des tomates que vous aviez mis de côté. Laissez cuire sur feu doux 2 minutes puis mouillez avec 2 dl d'eau. Laissez cuire à petit frémissement pendant 10 minutes puis passez votre jus. Réchauffez vos légumes restants dans la plaque de cuisson. Ajoutez-y le jus et laissez compoter doucement ces légumes et ce jus durant 5 minutes. Pendant ce temps, tranchez la selle en 8 et servez-la bien chaude.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 jolie selle d'agneau de 1,8 kg environ avec os

Garniture aromatique pour le jus :

- 3 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni

Légumes d'été :

- 1 courgette
- 2 tomates bien mûres
- 1 gros oignon nouveau
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine

Mon grain de sel

Il est important de choisir une selle qui ne soit pas trop grasse et de demander à votre boucher d'enlever la première pellicule qui l'entoure, sinon la graisse ne fondra pas et, de plus, l'agneau sentira fort dans votre cuisine.

Fricassée de jeune poulet à la basquaise, jus de cuisson acidulé

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 poulet fermier vidé de 1,5 kg
- 120 g de piments doux verts
- 120 g de piments doux rouges
- 1 oignon
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 dl de vinaigre de xérès

- **Préparation de la volaille**

Demandez à votre volailler qu'il vous coupe le poulet en quatre (les 2 cuisses et les 2 ailes avec les 2 blancs), puis demandez-lui également qu'il enlève la peau sur les 4 morceaux et qu'il sépare les cuisses en deux.

- **Fricassée de poulet à la basquaise**

Chauffez une poêle anti-adhésive et dès qu'elle est chaude, mettez vos morceaux de poulet à colorer vivement 3 minutes de chaque côté en les salant et poivrant légèrement. Puis débarrassez et gardez la poêle telle quelle. Coupez vos piments doux verts et rouges en deux. Épépinez-les et taillez-les en gros morceaux de 3 cm environ. Épluchez et coupez en quatre vos oignons et émincez-les en fines tranches (5 mm d'épaisseur). Ajoutez-les aux piments et déposez le tout dans la poêle qui a servi à faire rissoler vos morceaux de poulet. Faites cuire doucement à feu moyen avec en plus 4 cuillères à soupe d'eau. Laissez cuire 4 à 5 minutes jusqu'à complète évaporation de l'eau. Pendant ce temps, émondez vos tomates (enlevez leur peau en les trempant dans de l'eau bouillante 20 secondes) puis fendez-les en deux, exercez une légère pression sur les demi-tomates de façon à les épépiner. Gardez le jus et les pépins qui en sortent (vous les passerez à la passoire pour récupérer ce bon jus de tomate). Concassez grossièrement la chair des tomates et faites cuire de nouveau 3 minutes. Mettez vos morceaux de poulet dans une casserole en inox à fond épais puis ajoutez la compotée de basquaise, le bouquet garni et les 2 gousses d'ail. Chauffez l'ensemble et versez le jus de tomate. Dans la poêle, mettez 1 dl de vinaigre de xérès à réduire des 2/3 et à l'aide d'une spatule en bois, décollez les sucs qui ont adhéré au fond de la poêle. Ajoutez cette réduction à votre préparation ainsi que 4 cuillères à soupe d'eau, et enfournez votre casserole couverte dans un four chaud à thermostat 6.

Les ailes de volaille cuiront 10 minutes et les cuisses 25 minutes.

- **Finition du plat**

Après avoir sorti les ailes de volaille, couvrez-les d'un papier d'aluminium en attendant la fin de cuisson des cuisses. Rectifiez l'assaisonnement, enlevez les gousses d'ail et le bouquet garni. Coupez vos ailes en 3 morceaux et déposez la basquaise au fond du plat, le poulet dessus avec le jus. Servez très chaud.

Mon grain de sel

À la place des piments doux, vous pouvez utiliser des poivrons verts et rouges. Par contre, il faudra les passer à la flamme de façon à noircir leur peau. Vous gratterez ensuite, à l'aide d'un couteau, cette peau qui est très indigeste.

Norvégienne de reines-claudes "en chaud et froid" et leur coulis

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 800 g de reines-claudes bien mûres
- 3 blancs d'œufs
- 1 ou 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 jus de citron

Pour le biscuit :

- 50 g de poudre de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé
- 2 blancs d'œufs battus en neige
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant
- 1 pincée de sel fin

- **Réalisation du biscuit et cuisson**

Préchauffez votre four à thermostat 7, 10 minutes avant la cuisson du biscuit. Dans un saladier, faites une fontaine avec la poudre de lait écrémé. Au milieu de celle-ci, ajoutez le jaune d'œuf, le sucre édulcorant, la pincée de sel fin et le lait écrémé. Mélangez le tout énergiquement avec un fouet de façon à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux. Montez vos blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la pâte.
Étalez votre biscuit d'une épaisseur de 1 cm environ sur un papier sulfurisé à peine graissé à l'aide d'un papier absorbant huilé ou alors, plus simplement, étalez votre pâte sur une toile de cuisson anti-adhésive et posez-la sur une plaque à pâtisserie.
Enfournez et laissez cuire 6 minutes de manière à avoir une jolie coloration. Laissez reposer 5 minutes à la sortie du four puis détaillez le tout en 8 carrés de 6 cm sur 6 environ. Réservez.

- **Confection de la marmelade et du coulis**

Dénoyautez vos reines-claudes et coupez-les en quatre. Dans une casserole en inox à fond épais, faites bouillir 3 cuillères à soupe d'eau puis ajoutez vos reines-claudes coupées, la 1/2 gousse de vanille fendue en deux et le jus d'1/2 citron. Laissez cuire l'ensemble à couvert tout en remuant fréquemment pendant 6 à 7 minutes. Rectifiez la teneur en sucre.
Égouttez l'ensemble de votre marmelade, le jus servira de coulis et ce qui reste dans la passoire sera la marmelade. Mettez celle-ci au réfrigérateur.

- **Montage et finition de votre norvégienne**

Préchauffez le grill de votre four à thermostat 9.
Dans chaque assiette allant au four, déposez au milieu un carré de biscuit sur lequel vous ajouterez une épaisseur de 2 cm environ de marmelade bien froide, puis remettez un carré de biscuit sur le dessus.
Lissez bien les bords de façon à avoir un carré bien net.
Montez vos blancs en neige et dès qu'ils sont fermes, ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant et aussitôt, à l'aide d'une poche à douille cannelée, mettez des petits dômes de blancs d'œufs sur le biscuit du dessus et passez chaque assiette sous le grill du four 1 minute environ pour obtenir un blanc d'œuf légèrement caramélisé. Servez le coulis, chaud de préférence, autour de votre norvégienne.

Mon grain de sel

Si l'on veut avoir des blancs d'œufs qui fassent plus meringue, pas de problème ! Remplacez les 2 cuillères de sucre édulcorant par du sucre semoule (il y aura un peu plus de calories !) mais, par contre, vous pourrez monter et préparer votre dessert au moins 1 heure avant.

Transparence de framboises à la mélisse et réglisse, léger sabayon

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 500 g de framboises
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 1/4 de brindille de mélisse ou de menthe fraîche
- 1/2 bâton de réglisse
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant

Pour le sabayon :

- 2 jaunes d'œufs
- 3 cuillères à soupe d'infusion réglisse/mélisse
- 100 g de crème allégée épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant
- quelques gouttes de jus de citron

• Préparation de la gelée de framboises

Dans une casserole en inox, mettez à chauffer 2 dl d'eau, 2 brindilles de mélisse et le 1/2 bâton de racine de réglisse (coupé en petits morceaux). Laissez frémir le tout pendant 5 minutes de façon à avoir une bonne infusion. Passez ce jus en gardant 3 cuillères à soupe d'infusion pour le sabayon et ajoutez-lui 100 g de framboises.
Mettez de nouveau à chauffer à tout petit frémissement pendant 5 minutes, puis filtrez le jus de framboises. Gardez au chaud.

• Confection de la transparence

Mettez vos deux feuilles de gélatine alimentaire à tremper dans de l'eau froide. Dès que cette gélatine est ramollie, mettez-la dans un récipient froid puis versez dessus la valeur de 15 cl de jus de framboises. Faites refroidir au réfrigérateur.
Pendant ce temps, sur vos quatre assiettes, posez un cercle de 6 cm de diamètre. Rangez dans chaque cercle vos framboises crues puis, dès que le jus de framboises commence à épaissir, coulez votre jus dessus et laissez le tout au froid jusqu'au moment de servir.

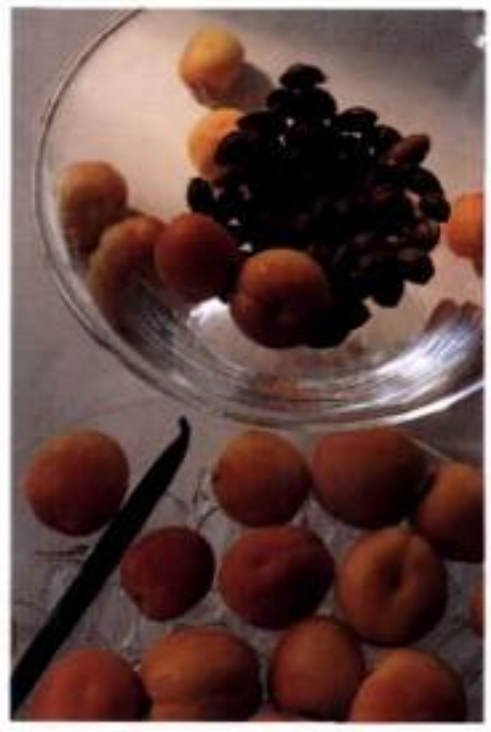
• Confection du sabayon

Dans une casserole à fond épais, mettez vos deux jaunes d'œufs ainsi que les trois cuillères à soupe d'infusion préalablement mises de côté. Fouettez vivement sur un feu très doux (au minimum). Dès que ce mélange épaissit et que vous apercevez le fond de la casserole, continuez à fouetter hors du feu puis ajoutez la crème épaisse à 15 % de matières grasses, 5 feuilles de mélisse ciselées ainsi que le sucre édulcorant.
Réchauffez ce sabayon au moment de servir et disposez-le autour de votre gelée de framboise après avoir pris soin d'enlever les cercles en inox.

Mon grain de sel

Le plus dur dans cette recette est de monter le sabayon. Si c'est la première fois, mettez votre casserole au bain-marie pour être sûr qu'il ne va pas bouillir.

Tarte tatin aux abricots, jus de groseilles acidulé



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 400 g d'abricots bien mûrs

Pour la pâte :

- 100 g de poudre de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 5 g de levure chimique
- 8 cl de lait écrémé
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 2 blancs d'œufs battus en neige

Pour le coulis :

- 125 g de groseilles
- 1 abricot
- sucre édulcorant selon votre goût
- 1 dl d'eau

- **Confection de la pâte**

Dans un saladier, mettez votre poudre de lait écrémé ainsi que le jaune d'œuf, la levure, la pincée de sel, le sucre édulcorant et le lait écrémé. Mélangez le tout vivement de façon à obtenir une pâte légèrement liquide. Si elle est trop ferme, rajoutez un peu de lait.
Montez vos blancs d'œufs en neige pas trop ferme et ajoutez-les à votre pâte à l'aide d'un fouet, sans prendre de précautions particulières ; les blancs en neige sont rajoutés simplement pour apporter du volume à la pâte. Ce n'est donc pas grave s'ils sont cassés.

- **Montage de la tatin aux abricots**

Au fond d'un moule anti-adhésif de préférence (soit individuel, soit un moule à manqué beurré pour 4 personnes), déposez un cercle de papier sulfurisé puis rangez vos abricots coupés en 2 ou en 4 selon la grosseur, en faisant une jolie rosace bien serrée. Coulez votre pâte dessus.

- **Cuisson de la tarte tatin**

Préchauffez votre four à thermostat 7 durant 10 minutes.
Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes si ce sont des petites tartelettes ; 15 minutes pour une grande.

- **Confection du coulis**

Pendant la cuisson des tartes, égrainez vos groseilles et mettez-les dans une casserole avec l'abricot coupé en petit morceaux, et laissez cuire 3 minutes à sec sur feu doux pour que les groseilles et l'abricot attachent légèrement, puis ajoutez un peu d'eau et laissez cuire à nouveau 5 minutes. Mixez le tout et filtrez votre coulis. Rectifiez le taux de sucre selon votre goût.

- **Dressage**

Démoulez votre tarte ou vos tartelettes après les avoir laissé reposer 5 minutes hors du feu, et ajoutez le coulis autour.

Mon grain de sel

Cette tarte est réservée aux amateurs d'acidité. Par contre, vous pouvez la faire avec d'autres fruits tels la pêche, la mangue, la prune, la figue, ou une version un peu différente avec des fruits qui se tiennent mieux comme l'ananas, la pomme ou la poire ; là, il faudra faire caraméliser vos fruits dans une poêle anti-adhésive avant de les mettre dans le moule.

Nectarine rôtie entière aux framboises chaudes et glace vanille

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 nectarines mûres à point
- 250 g de framboises

Pour la crème anglaise :

- 1/2 gousse de vanille
- 1/4 de litre de lait écrémé
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant (environ)
- 50 g de crème allégée épaisse à 15 % de matières grasses

- **Préparation de la crème anglaise**

Faites chauffer votre lait avec la 1/2 gousse de vanille préalablement fendue en deux.

Dans une bassine en inox, mélangez vivement les jaunes d'œufs, le sucre édulcorant (qui garde son pouvoir sucrant à la cuisson), les 50 g de crème allégée à 15 %, et incorporez ensuite le lait vanillé.

Remettrez le tout dans la casserole où vous avez tiédi votre lait et cuisez votre crème anglaise sur un feu doux. L'ensemble de doit pas dépasser 85°. Remuez doucement avec une spatule en bois en raclant le fond de la casserole. Surtout, ne pas faire bouillir.

Réservez au réfrigérateur.

Lorsque la crème est bien froide, mettez-la à sangler (passage de l'état liquide à l'état solide) dans la sorbetière et servez aussitôt dans les trois heures qui suivent sa fabrication.

- **Nectarines rôties**

Achetez vos nectarines bien mûres, lavez-les, enlevez les noyaux de façon à les trouer de part en part. Mettez-les dans un plat à rôtir et enfournez à four chaud (préalablement chauffé 10 minutes à thermostat 8).

Laissez cuire 18 minutes environ.

Après cuisson, coupez-les en 4 gros quartiers sur assiette en faisant attention de ne pas aller jusqu'en bas. Dans votre plat de cuisson encore chaud, ajoutez les framboises 1 à 3 minutes sur le feu vif. Sucrez-les selon votre goût puis ajoutez 6 cl d'eau.

Laissez cuire 30 secondes de mieux afin que les framboises jettent leur jus. Disposez les framboises entières au milieu de la nectarine coupée, le coulis au fond de l'assiette, et déposez des quenelles de glace vanille dessus.

Mon grain de sel

Si, par mégarde, votre crème anglaise commence à bouillir, vite ! prenez votre mixeur à potage, enlevez la gousse de vanille et mixez rapidement le tout de façon à la lisser. Passez-la à la passette. Ouf ! Vous l'avez rattrapée !

Pain perdu aux pêches caramélisées et verveine citronnée

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour le pain :

- 1/4 de lait écrémé
- 3 jaunes d'œufs
- 4 g de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour la crème à la verveine citronnée :

- 3 grosses pêches bien mûres
- 100 g de poudre de lait écrémé
- 6 cuillères à soupe de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 1 jaune d'œuf
- 12 feuilles de verveine citronnée fraîche
- 1 cuillère rase de sucre édulcorant ou 1 cuillère rase de verveine séchée
- 2 blancs d'œufs en neige

- **Élaboration du pain perdu (la veille)**

Dans un saladier, mettez votre poudre de lait écrémé puis ajoutez le jaune d'œuf, le lait écrémé, la levure et la cuillère de sucre édulcorant. Mélangez le tout vivement à l'aide d'un fouet. Si ce mélange est un peu trop consistant, rajoutez un petit peu de lait. Vous devez obtenir une pâte souple et légèrement liquide. Montez vos blancs d'œufs en neige après y avoir ajouté un pincée de sel. Une fois montés, ajoutez-les à votre pâte et mélangez le tout avec le fouet. Prenez un petit moule rectangulaire de 14 cm de long sur 8 cm de large. Chemisez le fond et les côtés avec un papier sulfurisé légèrement graissé à l'aide d'un papier absorbant et déposez votre pâte à l'intérieur. Préchauffez votre four à thermostat 6 pendant 10 minutes, puis enfournez. Laissez cuire votre pâte pendant environ 15 minutes, puis sortez du four et laissez refroidir dans le moule.

- **Réalisation de la crème anglaise à la verveine citronnée**

Mettez à tiédir votre lait avec les feuilles de verveine à infuser (ou bien la verveine séchée). Dans un saladier en inox, mélangez vivement les jaunes d'œufs avec le sucre édulcorant puis versez le lait infusé et chaud sur cette préparation. Remettez le tout à cuire dans la casserole en inox à fond épais et à l'aide d'une spatule en bois, remuez doucement ce mélange sur un feu très doux. Lorsque vous retirez la spatule du mélange, la sauce doit napper celle-ci (on l'appelle : cuisson à la nappe). Débarrassez au réfrigérateur, toujours avec les feuilles de verveine qui infusent.

- **Cuisson des pêches et du pain perdu**

Si vos pêches sont bien mûres, vous pouvez les éplucher facilement. Coupez-les ensuite en 4 gros quartiers. Faites chauffer une poêle anti-adhésive et jetez-y vos quartiers de pêches. Faites-les colorer de chaque côté puis gardez-les au chaud sur un plat, couverts d'un papier d'aluminium. Le temps que vous poêlez vos pêches, détaillez votre pain en 12 triangles d'1 cm d'épaisseur, et dès que les pêches sont sorties de la poêle, posez au fond de celle-ci vos triangles de pain perdu, et sur chacun de ces triangles, déposez la valeur d'1/2 cuillère à soupe de crème à la verveine citronnée. Laissez pénétrer la crème puis retournez délicatement chaque triangle. Dès qu'ils sont colorés, déposez-les sur chaque assiette, ainsi que vos quartiers de pêches, et autour, ajoutez quelques larmes de sauce froide de laquelle vous aurez pris soin d'enlever les feuilles de verveine : vous l'aurez rendue plus légère avec l'aide d'un mixeur à potage.

Mon grain de sel

Bien sûr, on s'embête beaucoup à faire du pain sans farine. Si l'envie vous manque, vous pourrez toujours le remplacer par un peu de brioche sèche ou du pain. Il y aura plus de calories !

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250 g + 100 g de fraises
- 125 g + 80 g de framboises
- 125 g de fraises des bois
- 125 g de groseilles ou mûres (selon le marché)
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Pour le sorbet fromage blanc :

- 250 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- 125 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 1/4 de litre d'eau minérale
- 5 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 1 cuillère à café de jus de citron

- **Préparation du sorbet fromage blanc**

Dans une casserole, mettez votre 1/4 de litre d'eau minérale à bouillir. Ajoutez le sucre édulcorant et la cuillère à café de jus de citron. Faites refroidir puis ajoutez le fromage blanc à 0 % de matières grasses, la crème allégée à 15 % de matières grasses et mélangez le tout énergiquement. Mettez cet "appareil" dans votre sorbetière et faites "sangler" (passage de l'état liquide à l'état de glace) le tout au réfrigérateur.
Le temps de prise en glace onctueuse sera fonction de la puissance de votre sorbetière et de la rotation des pales.

- **Préparation de la soupe de fruits rouges**

Mettez dans votre coulis les fruits rouges restants : les fraises coupées en deux, les fraises des bois et les framboises entières, les groseilles égrainées. Vous pouvez également ajouter des mûres. Servez le tout dans des coupes en mettant au fond une boule de sorbet puis un peu de soupe de fruits rouges, et vous terminez par le sorbet fromage blanc décoré avec une grappe de groseilles.

Mon grain de sel

Ne sucrez pas trop vos fruits rouges. Il est agréable d'avoir en fin de repas une petite note d'acidulé et non de sucré car "le sucre appelle le sucre..."

Carpaccio de melon, ananas et pastèque, leur coulis et zestes de citron vert confits

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1/2 ananas
- 1/2 melon charentais
- 1/2 melon d'Espagne
- 1/4 de pastèque
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant

- **Confire les zestes de citron vert**

À l'aide d'un zesteur, prélevez les zestes sur les 2 citrons verts. Mettez ceux-ci dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition puis égouttez-les aussitôt. Ils auront ainsi perdu une partie de leur amertume. Pressez le jus des 2 citrons et, toujours dans une casserole, ajoutez les zestes, le jus de citron, 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant ainsi que 3 cuillères à soupe d'eau. Portez à ébullition et faites réduire complètement le liquide. Débarrassez. Réservez.

- **Préparation des fruits**

Épépinez vos melons et enlevez-leur la peau. Coupez-les en grosses tranches selon votre envie. Épluchez votre ananas, enlevez le cœur et coupez-le en tranches, moitié plus fines que les melons.
Faites de même avec la pastèque en prenant soin de bien enlever tous les pépins. Réservez au frais.

- **Confection du coulis**

Pressez entre vos mains l'écorce de l'ananas de façon à en extraire un peu de jus. Ajoutez 2 morceaux de chaque fruit et mixez l'ensemble dans un récipient haut à l'aide d'un mixeur à potage. Rectifiez la teneur en sucre si besoin. Rajoutez alors un peu d'édulcorant. Gardez au frais.

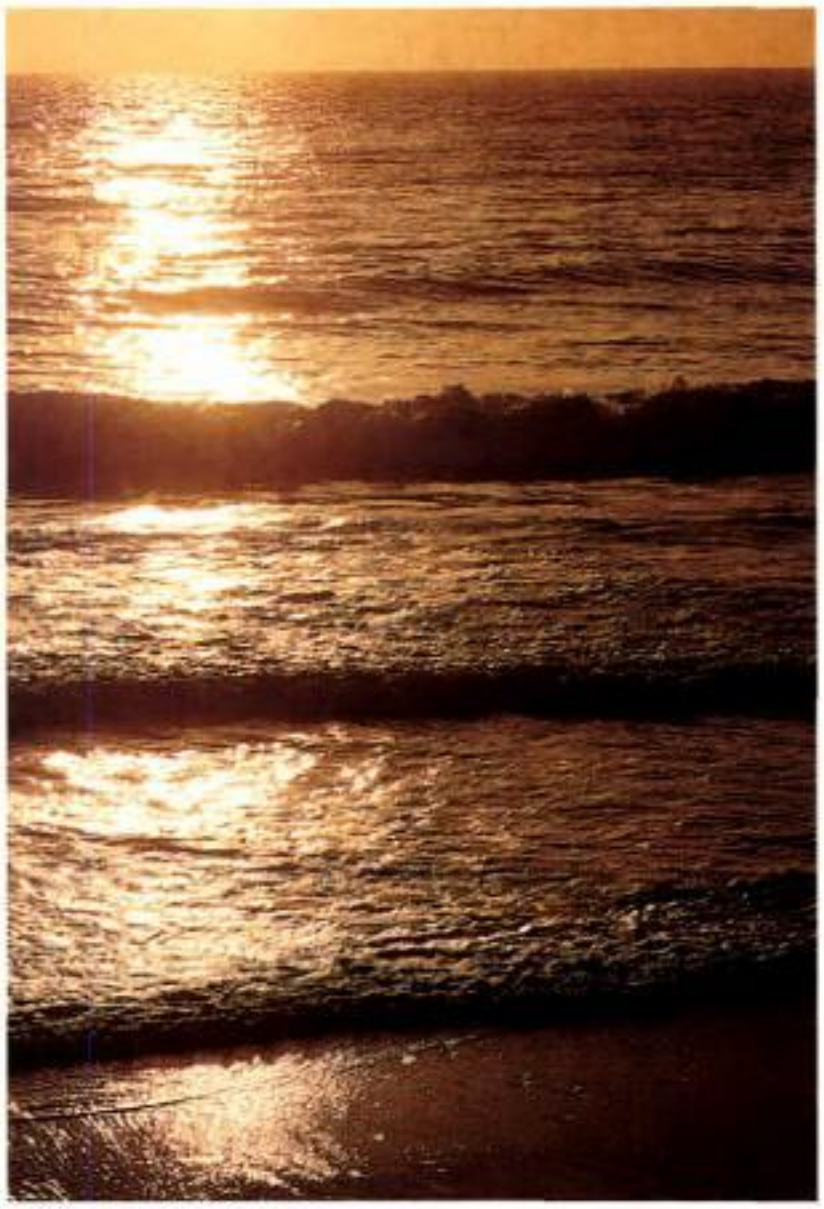
- **Présentation et finition**

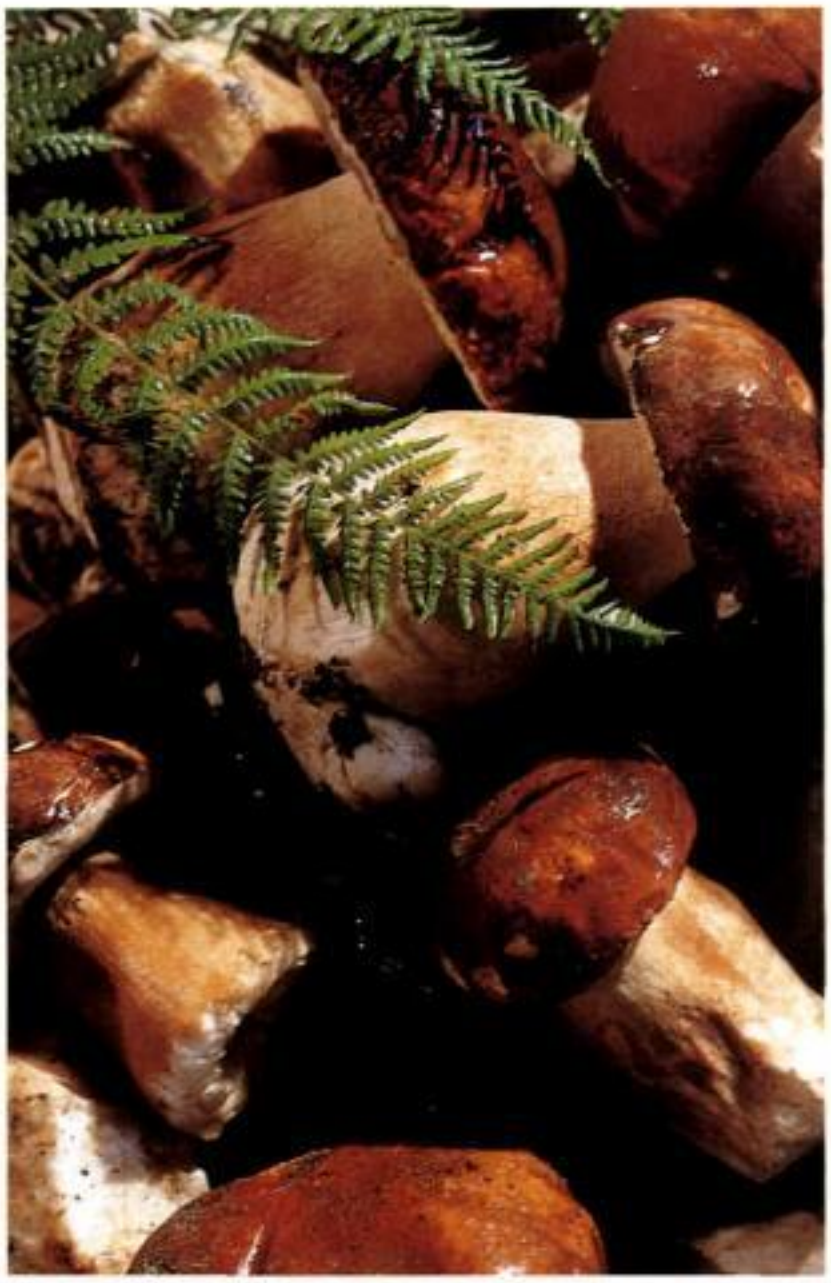
Au moment de servir, disposez avec élégance vos fruits, en variant les couleurs. Parsemez l'ensemble de quelques zestes de citron confits et versez votre coulis, très légèrement acidulé par le jus d'ananas, aux endroits où il n'y a pas de fruit.
Servez bien frais.

Mon grain de sel

Toute la réussite de ce dessert très simple résidera dans la qualité et le degré de maturité de vos fruits.

Automne





Recherche des "meilleurs" poissons issus de la pêche avec Philippe Janin, mareyeur à Saint-Jean-de-Luz.

"Quand l'automne s'approche et le froid vient vers nous,
J'aime avec la châtaigne avoir du bon vin doux."

Olivier de Magny

Huîtres de Marennes en gelée d'eau de mer, échalotes, cresson et bigorneaux

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 x 6 huîtres de Marennes Oléron n° 2
- 2 échalotes
- 2 feuilles de gélatine alimentaire
- 200 g de bigorneaux
- 1/2 botte de cresson
- 1 cuillère à café de moutarde de Meaux
- 1 cuillère à soupe pleine de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- sel, piment d'Espelette

- **Préparation des huîtres**

Ouvrez vos 2 douzaines d'huîtres délicatement en faisant bien attention de récupérer le jus de mer qu'elles contiennent. Filtrez ce jus. Une fois ouvertes, basculez les coquilles d'huîtres et sectionnez le muscle à l'aide d'un petit couteau de façon à avoir l'huître bien entière. Laissez-la s'égoutter et filtrez aussi le jus. Réservez.

- **Confection de la farce**

Lavez vos bigorneaux et mettez-les dans une casserole recouverts d'eau salée et légèrement pimentée. Portez à ébullition 3 minutes. Laissez refroidir dans l'eau de cuisson, égouttez puis décortiquez les bigorneaux. Réservez. Jetez l'eau de cuisson.

Effeuillez votre cresson préalablement lavé. Réservez les 24 plus belles feuilles et concassez les autres grossièrement. Hachez finement vos 2 échalotes et mettez-les à cuire avec 4 cuillères à soupe d'eau. Dès que celle-ci est évaporée, ajoutez 6 cuillères à soupe d'eau de mer et faites de nouveau frémir l'ensemble jusqu'à complète évaporation. Débarrassez. Dès que vos échalotes sont refroidies, mélangez-les avec la crème fraîche, le cresson concassé et la moutarde de Meaux. Déposez cette farce dans chaque alvéole de vos assiettes à huîtres, posez dessus l'huître comme si elle se trouvait dans sa coquille. Parsemez vos bigorneaux sur les huîtres et recouvrez de moitié les huîtres avec vos belles feuilles de cresson. Mettez vos quatre assiettes au réfrigérateur.

- **Préparation de la gelée d'eau de mer**

Faites bouillir quelques secondes votre eau de mer (environ 1/4 de litre) et filtrez-la de nouveau (avec un filtre à café mouillé au préalable). Faites ramollir vos 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide et dès qu'elles sont ramollies, faites-les dissoudre dans l'eau de mer chaude. Posez votre récipient sur des glaçons et sanglez votre gelée (la faire passer de l'état liquide à l'état de gelée). Remuez-la fréquemment et dès que vous sentez que l'eau de mer épaissit, nappez vos huîtres en attente au réfrigérateur.

Mon grain de sel

Ce plat se servira dans les 3 heures qui suivent sa préparation. Si vous devez le préparer plus tôt, je vous conseille de pocher vos huîtres 20 secondes dans leur propre eau de mer.

Soupe de poissons du golfe de Gascogne façon "ttoro luzien"

- **Préparation des poissons**

Écaillez et videz vos poissons en faisant surtout attention à la vive (car l'arête dorsale est venimeuse). Prélevez sur vos poissons la moitié des filets et laissez le restant sur les poissons que vous couperez en gros tronçons.
Lavez et épluchez votre carotte, votre oignon et le 1/2 poireau. Coupez-les en gros morceaux. Coupez vos tomates en 6 et réservez-les à part des autres légumes.

- **Réalisation de la soupe de poissons**

Préchauffez votre poêle anti-adhésive et mettez vos tronçons de poissons à rissoler vivement. Attention à ne pas en mettre trop dans la poêle de façon à ne pas la faire refroidir. Vous pouvez faire rissoler vos poissons en plusieurs fois.
Dès que ceux-ci sont bien colorés, mettez-les dans une grande casserole à fond épais. Dans la même poêle qui a servi à rissoler les poissons, mettez à suer (cuire doucement pour enlever le goût fort) vos légumes, sauf la tomate que vous mettrez en dernier. Ajoutez les épices et après 2 minutes de mieux, mettez le tout avec le poisson. Recouvrez l'ensemble juste à hauteur avec de l'eau froide, portez à ébullition puis laissez cuire à petit frémissement 40 minutes.

- **Finition de la soupe de poissons**

Passez votre soupe de poissons, qui vient de cuire, à la niçoise au presse-purée de façon à presser tous ces tronçons de poisson, pour que la purée de poissons et de légumes obtenue lie votre soupe. Repassez le bouillon au chinois.
Mettez "à ouvrir" vos moules dans une casserole avec 3 ou 4 cuillères à soupe d'eau froide et portez l'ensemble à ébullition. Dès qu'elles sont ouvertes, décortiquez-les. Vous pouvez ajouter le jus à la soupe.
Réchauffez celle-ci et rectifiez l'assaisonnement (sel et piment d'Espelette).
Enlevez la peau des filets de poissons restants puis, à l'aide d'un couteau, coupez-les en petits morceaux. Dès que la soupe est chaude, mettez vos dés de poissons dedans et servez l'ensemble 2 minutes après, de façon à ce que les petits morceaux de poissons aient le temps de cuire. Ajoutez les moules décortiquées au dernier moment.

Mon grain de sel

Attention ! Servez la soupe de poissons dès qu'elle est faite. Si ce n'est pas le cas, refroidissez-la le plus vite possible et conservez-la au réfrigérateur, car c'est un produit très délicat (surtout par temps orageux), qui s'abîme très vite, et il serait dommage d'avoir fait tout ce travail pour rien !

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 rascasse de 500 à 600 g
- 2 vives de 100 g chacune
- 1 rouget grondin de 200 à 300 g
- 1 oignon
- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 1/2 fenouil
- 2 tomates
- 1 cuillère à café d'anis vert ou 1/2 d'anis étoilé
- 3 ou 4 filaments de safran
- 1 cuillère à café de poivre en grains
- 300 g de moules
- sel, piment d'Espelette

Œuf cassé sur une basquaise de légumes et frissons de jambon de Bayonne

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 œufs extra frais
- 8 tranches fines de jambon de Bayonne découennées

Pour la basquaise

- 3 grosses tomates bien mûres
- 2 oignons blancs nouveaux
- 150 g de piments verts
- 150 g de piments doux rouges
- 1 gousse d'ail
- sel, piment d'Espelette

• Préparation de la basquaise

Épluchez et coupez en quatre vos oignons puis émincez-les finement. Coupez la tige des piments puis fendez-les en deux. À l'aide d'une petite cuillère, enlevez l'intérieur de ces piments doux verts et rouges, puis détaillez ceux-ci en morceaux de 3 cm de long.

Dans un sautoir à fond épais, mettez vos piments coupés avec les oignons. Ajoutez à l'ensemble 5 cuillères à soupe d'eau, une pincée de sel, et un petit peu de piment d'Espelette. Faites suer l'ensemble (pour enlever le goût fort des légumes) et laissez cuire 8 minutes à feu doux jusqu'à complète évaporation de l'eau. Pendant ce temps, émondez vos tomates (action d'enlever la peau en les plongeant dans l'eau bouillante 20 secondes puis en les refroidissant aussitôt). Coupez-les en deux, épépinez-les au dessus d'une passoire pour récupérer le jus de tomate qui vous servira pour la basquaise.

Concassez vos tomates en gros morceaux et ajoutez-les au restant des légumes cuits. Laissez mijoter de nouveau 12 à 15 minutes à couvert avec la gousse d'ail écrasée ainsi que le jus de tomate. Pensez à remuer de temps en temps cette préparation qui accroche facilement. En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement.

• Cuisson des œufs

Dans une poêle anti-adhésive à fond épais préchauffée (vous pouvez très légèrement graisser la poêle avec un papier absorbant), cassez vos œufs que vous poserez délicatement au fond de la poêle. Salez-les sur les blancs uniquement, et laissez cuire tout doucement. Dès que vous sentirez la chaleur sur le jaune à l'aide d'une phalange de petit doigt, faites glisser vos quatre œufs sur une assiette et détaillez-les avec un emporte-pièce rond d'un diamètre de 6 à 8 cm.

• Finition de l'assiette

Réchauffez et déposez votre basquaise au centre de l'assiette. Étalez-la à l'aide du dos de la cuillère. Mettez l'œuf au centre puis coupez vos fines tranches de jambon de Bayonne et mettez-les à chauffer dans la poêle qui a servi à cuire les œufs. Disposez-les autour.

Mon grain de sel

Si vous brouillez les œufs avec la basquaise, cela donnera une piperade basquaise. Le plat sera par contre un petit peu moins coloré. Dans la basquaise, il est traditionnel de retrouver les 3 couleurs du Pays basque !

Fondant de cœur d'artichaut et crabe "txangurro", jus pressé

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 320 g de crabe décortiqué
- 2 cuillères à soupe bien pleines d'oignons hachés
- 1 tranche de jambon de Bayonne
- 2 belles tomates
- 4 jolis artichauts
- 1 gousse d'ail
- sel, piment d'Espelette
- 1/2 jus de citron

- **Cuisson des artichauts**

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée et citronnée, mettez vos 4 artichauts auxquels vous aurez préalablement cassé la queue. Laissez cuire 20 minutes environ, puis sortez-les de l'eau et laissez refroidir à température ambiante.

- **Cuisson du crabe "txangurro"**

Faites suer dans une casserole vos 2 cuillères à soupe d'oignons hachés finement avec 3 cuillères à soupe d'eau et une toute petite pincée de sel fin. Laissez cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau. Ajoutez ensuite à vos oignons précuits votre tranche de jambon de Bayonne que vous aurez coupée en tout petits morceaux. Laissez cuire 5 minutes à feu doux puis ajoutez vos 2 tomates émondées et concassées desquelles vous aurez pris soin de récupérer le jus. Laissez compoter l'ensemble 4 à 5 minutes, puis ajoutez le crabe décortiqué (soit frais et décortiqué par vous-même, soit acheté surgelé – attention à la qualité).
Faites compoter de nouveau au moins 10 minutes. Après ce laps de temps, mettez votre "txangurro" à égoutter.
Remettez le jus à cuire après avoir ajouté le jus de tomate.
À la fin de la cuisson, il vous restera environ la valeur d'un décilitre de jus. Réservez.

- **Finition et présentation de l'artichaut**

Effeuillez vos artichauts tout en prélevant, à l'aide d'une petite cuillère, la chair qui se trouve à la naissance des feuilles.
Dès que vous arriverez au fond, enlevez le foin puis coupez votre fond "mis à nu" en 8 quartiers égaux à l'aide d'un cercle d'un diamètre de 6 cm. Mettez votre "txangurro" au milieu de celui-ci ; pressez-le légèrement. Disposez tout autour vos quartiers d'artichaut de façon à décrire un soleil, ainsi que quelques larmes de sauce.
Vous pouvez remplir les plus belles feuilles avec de la chair d'artichaut que vous aurez pris soin de récupérer et de passer au tamis. Vous pouvez couler cette mousse avec une poche à douille.

Mon grain de sel

Toute la finesse de ce plat réside dans la fraîcheur et la qualité des produits. Vous pouvez, si vous le désirez, mettre un tout petit filet d'huile d'olive tout autour de votre artichaut.

Gâteau moelleux de poisson au saumon fumé, sauce maltaise à l'aneth

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 200 g net de chair de poisson (merlan, limande, merlu, sole)
- 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- sel, piment d'Espelette
- 100 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 3 belles tranches de saumon fumé

Pour la sauce :

- 2 oranges
- 1 carotte
- 1/4 de botte d'aneth
- facultatif : 20 g de crème fraîche épaisse à 15 % de matières grasses

- **Confection de la mousse de poisson**

Mixez rapidement à la cutter votre chair de poisson en faisant bien attention qu'il ne reste pas d'arête ni de peau. Ajoutez à celle-ci la crème allégée et le fromage blanc, mélangez de façon à obtenir un mélange bien homogène. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette puis gardez cette mousse au réfrigérateur.

- **Réalisation de la sauce maltaise**

Pressez le jus des 2 oranges puis mettez-le dans une casserole avec la carotte épluchée et coupée en tout petits morceaux. Portez l'ensemble à ébullition et laissez cuire environ 5 minutes. Vous pouvez ajouter à ce bouillon les queues d'aneth sur lesquelles vous aurez prélevé les pluches. Celles-ci seront hachées pour être mises dans la sauce juste avant de servir.

- **Montage et cuisson des gâteaux de poisson**

Plaquez au fond de 4 ramequins de 6 cm de diamètre un disque de papier sulfurisé, et sur les bords, une 1/2 tranche de saumon fumé que vous aurez taillé dans le sens de la longueur. Coupez en petits dés la tranche restante de saumon fumé et mélangez-la à la mousse de poisson.
Remplissez vos ramequins avec cette mousse, puis cuisez ces gâteaux de poisson dans une plaque au bain-marie. Enfournez le tout à four chaud (thermostat 5), pendant 15 à 20 minutes. Une fois qu'ils sont cuits, ne démoulez pas aussitôt vos gâteaux mais laissez-les reposer minimum 7 minutes à l'air libre.

- **Finition de la sauce et présentation**

À l'aide d'une passette, filtrez votre jus d'orange parfumé à la carotte et aneth et avec le dos de la cuillère, pressez la carotte de façon à en extraire le maximum de jus, qui va permettre de lier légèrement le jus d'orange. Rectifiez l'assaisonnement puis ajoutez la crème épaisse (facultatif). Démoulez vos gâteaux de poisson puis autour de ces gâteaux, dessinez un cordon de sauce à laquelle vous aurez ajouté l'aneth haché. Si vous le désirez, afin de montrer l'intérieur de vos gâteaux, vous pouvez les couper en deux.

Mon grain de sel

Vous pouvez utiliser cette recette de mousse de poisson pour d'autres préparations.
Exemple : pour farcir un filet de poisson, mélanger cette farce avec des légumes. Il faut juste prendre une seule précaution : lorsque vous mixez la chair de poisson, ne la laissez pas tourner trop longtemps car vous allez échauffer la farce, ce qui la rendra moins onctueuse.

Cappuccino de champignons sauvages et gambas laquées dans leur propre jus

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 150 g de girolles
- 150 g de trompettes de la mort ou chanterelles
- 150 g de cèpes
- 1 échalote hachée
- 4x3 gambas n° 4 fraîches ou surgelées

Pour le jus :

- les carapaces des gambas
- 1/2 oignon
- 1 tomate
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet garni
- 2 cuillères à soupe de crème épaisse à 15 % de matières grasses

- **Préparation de vos gambas**

Décortiquez vos gambas en enlevant la tête puis la carapace qui se trouve autour du corps. Laissez juste la queue de celle-ci. À l'aide d'un petit couteau fin, faites une légère incision sur le dos de la gamba de façon à pouvoir extraire le boyau qui s'y trouve. Puis, à l'endroit où était attaché la tête, fendez en deux le corps sur 2 centimètres ; cette opération permettra, grâce à la cuisson, d'avoir le corps sur 2 pattes pour que la gamba tienne droite au moment de la présentation sur assiette. Réservez au frais.

- **Réalisation du jus**

Mettez les têtes et carapaces de gambas dans une casserole en inox à fond épais et mettez le tout à chauffer sur un feu doux. Laissez rougir vos carapaces pendant 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, épluchez vos légumes pour la garniture aromatique et coupez-les en petits morceaux, puis incorporez le tout aux carapaces et laissez cuire l'ensemble à feu doux afin que les sucs commencent à accrocher au fond de la casserole. Dès que vous avez au fond de celle-ci une jolie couleur brune, recouvrez le tout d'eau froide. Portez à ébullition puis baissez votre feu et laissez frémir le tout 20 minutes environ tout en écumant de temps en temps. Une fois qu'il est cuit, passez votre jus tout en pressant l'ensemble pour en extraire tout le jus. Réservez.

- **Préparation des champignons**

Nettoyez vos champignons et à l'exception des cèpes, lavez-les dans plusieurs eaux sans les mélanger, puis égouttez-les. Pour les cèpes, après avoir gratté comme il faut les pieds, essuyez délicatement les têtes à l'aide d'un torchon humide. Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, jetez vos champignons (variété par variété) et faites-les cuire jusqu'à obtenir un début de coloration, puis mettez un petit peu d'échalote hachée à chaque variété et assaisonnez-les. Une fois qu'ils sont tous cuits, mélangez-les et ajoutez la moitié du jus de gambas que vous avez obtenu.

- **Cuisson des gambas et finition du cappuccino**

Chauffez une poêle anti-adhésive et dès qu'elle est bien chaude, jetez-y vos gambas crues. Cuisez-les 2 à 3 minutes de chaque côté et assaisonnez-les légèrement. Une fois qu'elles sont cuites, réchauffez vos champignons avec la moitié du jus de gambas et ajoutez l'autre moitié aux queues de gambas poêlées de façon à faire réduire rapidement le jus pour qu'il laque la gamba. (On dit que les gambas doivent coller aux doigts.)

- **Finition du plat**

Dans un plat creux, mettez au centre les champignons à l'aide d'une écumoire. Disposez autour vos gambas laquées de leur jus, puis, dans le bouillon de champignons, ajoutez au dernier moment la crème épaisse et sans mélanger les deux, nappez vos champignons ; la crème restera sur les champignons alors que le jus de gambas ira au fond du plat.

Mon grain de sel

Il faut faire très attention avec les crustacés pour l'assaisonnement, car on obtient vite un goût corsé avec ceux-ci et souvent, les goûts corsé et salé sont très proches. Si, en plus, on peut mettre un peu moins de sel, ce n'est que mieux.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pavés de daurade royale de 150 g chacun
- 3 gros oignons blancs nouveaux
- 2 poireaux
- 2 dl de vinaigre de vin vieux
- 1 verre de vin rouge
- 2 grains de genièvre
- 1 clou de girofle
- sel, 6 grains de poivre

Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets sur une belle daurade royale (ou autre poisson), de vous détailler 4 pavés de 150 g et de vous garder l'arête et la tête.

- **Réalisation du jus brun de poisson**

Dans un plat à rôtir chaud, mettez votre arête et notre tête de poisson, concassées de préférence, puis enfournez dans un four chaud à thermostat 8 de façon à faire colorer l'ensemble. Nettoyez vos oignons et poireaux puis prélevez sur les poireaux 24 tranches d'un centimètre et demi d'épaisseur, légèrement biseautées. Réservez. Prélevez 12 rouelles d'oignon nouveau d'un centimètre et demi d'épaisseur. Réservez le reste des poireaux et oignons. Ajoutez-les aux arêtes de poisson et à la tête qui rissolent au four. Dès que le tout est d'une belle couleur brun clair, sortez du four et additionnez-leur le verre de vin rouge ainsi que le vinaigre de vin vieux et les épices. Puis laissez réduire l'ensemble des 3/4 sur le feu et additionnez à cette réduction 2 dl d'eau. Laissez réduire à nouveau l'ensemble des 2/3 puis passez-le tout en foulant à l'aide d'un pilon de façon à extraire un maximum de jus. Pour avoir un joli jus, repassez-le à la passette à mailles bien fines. Réservez-le.

- **Cuisson des légumes, du poisson et présentation**

Dans une poêle anti-adhésive froide, mettez vos rouelles de poireaux et oignons à cuire tout doucement en portant votre poêle sur un feu doux ou une plaque. Salez-les légèrement et couvrez la poêle dès que la première face commence à roussir. Retournez vos rouelles et renouvelez l'opération pour l'autre face. Au bout de 4 minutes de cuisson de chaque côté, vos légumes sont cuits et dorés, mais ils ne doivent surtout pas être noirs ! Réservez. Dans la même poêle, cette fois-ci préchauffée, après avoir entaillé légèrement la peau de votre poisson, mettez vos 4 pavés à cuire, côté peau en premier, et salez. Vous pouvez faire cuire à feu doux environ 3 à 4 minutes de chaque côté (suivant l'épaisseur des pavés). Réchauffez votre sauce ainsi que les légumes et dès que tout est prêt, disposez sur chaque assiette 6 rouelles de poireaux intercalées de trois rouelles d'oignons, le pavé de daurade au milieu ; puis versez délicatement la sauce dont vous aurez pris soin de rectifier l'assaisonnement. Faites en sorte qu'elle se faufile autour de ces ingrédients.

Mon grain de sel

La daurade royale étant un poisson gras, lorsqu'il va cuire, il va jeter sa graisse. Vous mangerez ainsi un poisson qui sera moins calorique une fois cuit. Non seulement vous ne mettez pas de graisses pour cuire, mais en plus, vous en enlevez !

Pavé de daurade royale doré sur sa peau,
jus corsé au vinaigre de vin vieux,
poireaux et oignons roussis

Effeuillée d'aile de raie en ravigote de condiments et choux de Bruxelles

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 600 g net d'aile de raie
- 450 g de choux de Bruxelles
- 2 cornichons
- 20 g de petites câpres
- 1 échalote hachée finement
- 2 cuillères de fines herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon) (facultatif)
- 50 g de crème allégée à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 dl de vinaigre d'alcool
- sel, piment d'Espelette

- **Préparation et cuisson des choux de Bruxelles**

Nettoyez vos choux de Bruxelles en enlevant les 3 ou 4 premières feuilles sur chacun d'eux.
Continuez de les effeuiller de façon à n'avoir que des petites feuilles de choux de Bruxelles et mettez-les à cuire à l'eau bouillante salée et à découvert. Au bout de 3 minutes de cuisson, refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez et réservez.

- **Réalisation de la sauce ravigote et cuisson de la raie**

Hachez finement votre échalote et mettez-la dans une casserole avec 1 dl de vinaigre d'alcool. Laissez cuire jusqu'à complète évaporation du vinaigre. À la fin de cette opération, ajoutez 2 dl d'eau ainsi que les 2 cornichons hachés et les câpres. Faites bouillir 15 secondes.
Dans un plat allant au four, déposez vos 4 portions d'aile de raie. Assaisonnez-les de sel et de piment d'Espelette, versez dessus votre bouillon de ravigote et enfournez à four chaud (thermostat 6) pendant 7 à 8 minutes.

- **Réchauffer vos choux de Bruxelles et finition de la sauce**

Mettez votre couscoussier ou cuiseur-vapeur à chauffer. Dès que la vapeur s'en dégage, réchauffez vos feuilles de choux à la vapeur. Retirez délicatement vos 4 morceaux d'aile de raie et déposez-les sur une assiette. Portez à ébullition votre bouillon, laissez réduire deux à trois minutes puis ajoutez la crème allégée. Arrêtez la cuisson et ajoutez la moutarde puis les fines herbes. Nappez votre raie avec cette sauce et disposez en haut de l'assiette vos feuilles de choux de Bruxelles que vous assaisonnerez également avec la sauce.

Mon grain de sel

La raie est un excellent poisson s'il est bien frais. Par contre, si vous sentez des odeurs d'ammoniaque…!!!, il serait prudent de ne pas la manger. Comme dans toutes les recettes de mon livre, vous pouvez utiliser un autre poisson.

Pliés de filets de carrelet braisés aux champignons de Paris et potimarron

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 ou 8 filets de carrelet suivant la taille
- 300 g de champignons de Paris bien frais
- 1 petit potimarron de 600 g pièce
- 1 cuillère de persil plat haché
- sel

Pour le jus de crevettes :

- 80 g de crevettes grises
- 1/2 carotte
- 1 petite tomate
- 1 échalote
- 1 petit bouquet garni

- **Préparation du fumet de crevettes**

Mettez vos crevettes dans une casserole avec 1/4 de litre d'eau froide. Portez à ébullition. Écumez puis ajoutez la garniture aromatique (carotte, tomate, échalote) préalablement épluchée et coupée en petits morceaux. Laissez frémir l'ensemble 20 minutes.

- **Pliage des filets de poisson**

Nettoyez vos champignons de Paris, taillez-les en fines tranches puis disposez-les sur chaque moitié de la longueur des filets de carrelet, tout en les faisant se chevaucher légèrement. Assaisonnez avec un peu de sel et recouvrez-les avec l'autre moitié du filet de poisson. Réservez.

- **Préparation du potimarron et cuisson du poisson**

Préchauffez votre four (thermostat 6). Coupez votre potimarron en 4, épluchez-le et enlevez les graines et filaments qui se trouvent au milieu. Coupez le tout en petits dés de 1 cm de côté. Faites de même avec le restant des champignons. Mettez le tout dans un plat allant au four et recouvrez cette préparation avec le fumet de crevettes que vous aurez pris soin de passer au chinois ou passette. Chauffez votre plat sur le feu et dès que l'ensemble est chaud, enfournez le tout.

Au bout de 5 minutes, vos dés de potimarron sont presque cuits. Déposez sur ce lit de légumes vos pliés de filets de carrelet. Recouvrez votre plat d'un papier d'aluminium et enfournez de nouveau 8 à 10 minutes. Dès la fin de cuisson, servez aussitôt dans le plat de cuisson, le tout parsemé de persil plat haché.

Mon grain de sel

Le fumet de crevettes est très facile à faire et, surtout, il remplacera avantageusement le fumet de poisson qui est, par contre, beaucoup plus long à préparer et moins goûteux !

Dos de bar à la peau croustillante de sel marin, tagliatelles de légumes, béarnaise allégée

- **Confection de la sauce béarnaise allégée**

La sauce béarnaise se compose de deux parties : la première est la réalisation de la réduction. Mettez dans une casserole en inox vos 2 cuillères à soupe d'échalote hachée finement avec le poivre blanc concassé, la brindille d'estragon et le vinaigre. Portez à ébullition et laissez réduire jusqu'à complète évaporation du liquide.

La deuxième partie est l'émulsion du sabayon : toujours dans une petite casserole en inox à fond épais, déposez vos 2 jaunes d'œufs, les 2 cuillères d'eau froide et la pincée de sel. Puis, à l'aide d'un fouet, émulsionnez l'ensemble sur un feu très doux de façon à porter l'ensemble à une température de 80-85°. Plus vous fouettez vigoureusement, plus vous aurez une sauce légère. Attention ! Vous devez chauffer cette sauce très lentement (à tout moment, vous pouvez retirer la casserole et tapoter le fond de celle-ci, signe que la chaleur monte tout doucement dans la sauce).
Dès que vous apercevrez au centre le fond de la casserole, retirez-la de la source de chaleur et continuez à fouetter. (Votre casserole ayant un fond épais, la chaleur continue à monter et si vous arrêtez de fouetter, votre sauce sera trop cuite). Après 1 minute hors du feu, incorporez votre fromage blanc, fouettez toujours vivement puis ajoutez à ce sabayon la réduction d'échalote à

Fricassée de homard breton aux cèpes, gousse d'ail en chemise et persil plat

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 homards bretons de 450 g pièce environ
- 16 gousses d'ail
- 800 g de petits cèpes bien frais
- 1/2 de botte de persil plat
- 1 dl de lait écrémé + 50 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- sel, piment d'Espelette

- **Préparations préliminaires**

Mettez vos gousses d'ail dans une casserole. Recouvrez l'ensemble d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez puis renouvelez 2 autres fois l'opération afin d'enlever le goût fort de l'ail. Réservez. Épluchez les queues de vos cèpes et à l'aide d'un chiffon humidifié, nettoyez les chapeaux des cèpes. Réservez.

- **Réalisation de la fricassée de homard**

Mettez de l'eau à bouillir dans une grande casserole et plongez-y vos homards 1 minute. Retirez-les après ce laps de temps. Puis à l'aide d'un grand couteau, tronçonnez-les en quatre rouelles et fendez la tête en deux ainsi que la queue. Renouvelez l'opération pour les trois autres.

Enlevez dans chaque 1/2 tête la poche de sable et si possible, récupérez le corail qui se trouve également dans la tête (boyau noirâtre qui devient rouge lorsqu'on le cuit). Gardez-le bien précieusement. Préchauffez votre four à thermostat 5. Mettez une grande poêle anti-adhésive à chauffer et saisissez vivement en plusieurs fois tous vos morceaux de homard (1/2 têtes, rouelles et 1/2 queues + pinces). Dès que les carapaces sont bien rouges, débarrassez et gardez le tout au chaud à l'entrée du four. Dans cette même poêle, faites sauter vos cèpes que vous aurez coupés en gros quartiers. Assaisonnez-les et ajoutez-leur les gousses d'ail en chemise blanchies trois fois. Pendant ce temps, équeutez votre persil plat et ajoutez les feuilles de persil aux cèpes et gousses d'ail. Assaisonnez l'ensemble puis ajoutez cette poêlée de cèpes aux morceaux de homard. Gardez au chaud dans le four, le tout recouvert d'un papier d'aluminium ; le homard va finir de cuire à une température assez douce (150°). Laissez cuire 10 minutes.

- **Finition de la sauce**

Dans cette poêle anti-adhésive que vous n'aurez pas trop chauffée, ajoutez le lait et la crème allégée, en prenant soin de ne pas faire bouillir mais juste de décoller les sucs qui ont caramélisé. Si vous avez du corail de homard, écrasez-le à l'aide d'une fourchette, mixez l'ensemble à l'aide d'un mixeur à potage et passez aussitôt. Surtout, ne faites pas bouillir. Dressez votre plat, comme sur la photo, de façon à reconstituer chaque homard, puis déposez autour vos cèpes bien chauds et quelques gouttes de sauce.

Mon grain de sel

Il faut faire attention à la cuisson du homard qui conditionnera la qualité du plat : si le homard est cuit trop vite, il sera dur et sec. Je vous conseille également, si vous n'aimez pas trop décortiquer les homards, de cuire les pinces 5 minutes à l'eau bouillante, de les refroidir puis de les décortiquer. Vous pourrez les rajouter au dernier moment au reste du plat pour les réchauffer.

Grenadins de filet de veau de lait en meunière d'endive, jus à l'écorce de pamplemousse

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 480 g de filet de veau de lait
- 4 endives
- 2 pamplemousses roses
- 1/2 cuillère à soupe de sucre édulcorant
- sel, poivre du moulin

- **Braisage des endives**

Chauffez votre four à thermostat 5. Nettoyez et enlevez les 3 ou 4 premières feuilles d'endive puis couchez-les dans un sautoir dans lequel vous aurez pris soin d'ajouter 2 cuillères à soupe de jus de pamplemousse, 6 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Mettez le tout à chauffer sur le feu puis dès que le liquide bout, enfournez, en prenant soin de mettre un couvercle sur le sautoir, et laissez cuire 35 à 40 minutes. Lorsque l'endive est cuite, vous pourrez enfoncer facilement une pointe de couteau.

- **Préparation des pamplemousses et des grenadins de veau**

Sur un pamplemousse, prélevez l'écorce à l'aide d'un couteau éplucheur puis vérifiez que vous n'avez pas trop de peau blanche avec l'écorce. Sinon, retirez l'excédent en grattant légèrement. Mettez ces pelures dans une casserole d'eau froide et portez l'ensemble à ébullition. Égouttez, puis pressez le jus d'un pamplemousse et ajoutez-le aux écorces avec 1/2 cuillère à soupe de sucre édulcorant. Portez à ébullition puis laissez évaporer le jus des 3/4. Épluchez l'autre pamplemousse à vif (enlevez toute la peau pour ne voir que la chair) et retirez ensuite chaque suprême de pamplemousse de façon à ce qu'il n'y ait pas de petites peaux. Pressez le restant pour en extraire le jus. Ficelez votre filet mignon de veau en 8 parties égales et coupez-les en rouelles entre les ficelles.

- **Cuisson de la viande et des endives**

Dans une poêle anti-adhésive préchauffée, mettez à colorer vos endives que vous aurez pris soin de détailler en 3 dans le sens de la longueur. Dès que la première face est colorée, retournez-les. Renouvelez l'opération, salez, poivrez puis gardez-les au chaud. Dans cette même poêle, cuisez en saisissant comme il faut vos filets mignons sur un feu vif, 2 à 3 minutes de chaque côté. Assaisonnez de sel et de poivre du moulin et toujours dans cette même poêle, mettez à chauffer vos suprêmes de pamplemousse et les écorces confites.

- **Dressage de l'assiette**

Sur chaque assiette, mettez 2 grenadins de veau et trois tranches d'endive meunière intercalés avec 3 suprêmes de pamplemousse et 2 écorces. Dans votre poêle vide, mettez dans le jus des suprêmes le jus restant des écorces confites et ajoutez le jus de cuisson des endives. Ce jus va décoller les sucs qui ont caramélisé au fond de la poêle. Donnez juste un petit bouillon et filtrez ce jus obtenu avant de le répartir dans chaque assiette.

Mon grain de sel

La cuisson du veau est délicate. Il faut bien saisir les grenadins de chaque côté de façon à former une petite croûte qui permettra d'emprisonner le jus à l'intérieur du morceau de filet de veau. Il est conseillé d'assaisonner la viande en fin de cuisson, car le sel tire le jus en dehors de la viande !

Entrecôte épaisse massée "poivre et sel" puis grillée, quelques appétits

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 belle entrecôte épaisse de 1 kg environ
- 10 g + 5 g de fleur de sel de l'île de Ré
- 5 g + 3 g de poivre blanc concassé
- 1/4 de botte de persil plat
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 échalote hachée finement
- 500 g de haricots palettes
- 20 g de gros sel

- **Cuisson des haricots palettes**

Équeutez vos haricots et mettez un grand volume d'eau à bouillir (2,5 l). Salez-la fortement (20 g) et plongez-y vos haricots. Laissez cuire à découvert pendant environ 5 à 7 minutes selon la cuisson désirée. Préparez un grand volume d'eau froide, voire glacée, de façon à refroidir vos haricots dès la fin de la cuisson. Égouttez-les et réservez.

- **Préparation des appétits**

Épluchez et ciselez finement votre échalote. Additionnez-lui la cuillère de jus de citron et laissez macérer l'ensemble le temps de la cuisson de l'entrecôte. Juste avant de les mettre sur l'entrecôte, ajoutez le persil plat haché, la fleur de sel (5 g) et le poivre blanc concassé (3 g). Mélangez bien le tout. Les appétits sont prêts.

- **Cuisson de l'entrecôte**

Sur un grill bien chaud ou barbecue, voire même dans une poêle anti-adhésive, mettez votre entrecôte après avoir pris soin de la masser avec 10 g de fleur de sel et 5 g de poivre blanc concassé. Faites-la bien saisir de chaque côté et une fois que vous aurez obtenu une croûte colorée des deux côtés, vous pouvez réduire l'intensité de la chaleur. Tout dépend bien sûr de la cuisson voulue. Sachez qu'il faut environ 3 minutes de chaque côté pour obtenir une cuisson "bleue" et vous pouvez aller jusqu'à 8 minutes de chaque côté pour avoir une entrecôte bien cuite. Juste un indice : lorsque vous observez du sang qui perle sur le haut de la viande, cela veut dire que la viande est "à point" (c'est à dire rouge rosée à l'intérieur mais chaude). Sortez votre entrecôte du feu et tranchez-la en faisant bien attention d'enlever les parties graisseuses qui s'y trouvent. Disséminez vos appétits sur l'entrecôte coupée et chaude.

- **Réchauffer vos palettes**

Dans la casserole qui a servi à les cuire, bien sûr sans eau maintenant, mettez vos palettes et faites-les chauffer tout doucement sans matière grasse. Vous pouvez les assaisonner avec un peu d'appétits.

Mon grain de sel

Si l'on veut que les légumes restent verts, c'est cette technique qu'il faudra appliquer : eau bouillante fortement salée, cuisson à découvert et dès que vos légumes sont cuits, les égoutter et les refroidir dans une eau très froide, voire glacée.

- **Préparation des palombes**

  Demandez à votre volailler de vous lever sur chaque palombe les 2 poitrines ainsi que les cuisses, de récupérer dans la carcasse le foie et le cœur et de vous concasser les carcasses en petits morceaux.

- **Réalisation du jus de salmis**

  Préchauffez votre four à thermostat 7.

  Dans un plat à rôtir que vous aurez chauffé sur le feu, jetez vos carcasses concassées et enfournez l'ensemble. Vérifiez de temps à autre de façon à obtenir une jolie coloration. Ajoutez à ces carcasses les cuisses entières pour qu'elles colorent également. Pendant ce temps, épluchez vos légumes et coupez-les en petits morceaux. Préparez le bouquet garni, coupez la poitrine fumée en gros morceaux, concassez le poivre et le genièvre. Réservez.

  Dès que vos carcasses commencent à avoir une jolie couleur blonde, mettez votre garniture aromatique et laissez compoter de nouveau 5 à 7 minutes. Ensuite, ajoutez le cacao amer. Faites cuire de nouveau 2 minutes puis sortez du four. Retirez les cuisses et versez le restant dans une casserole. Dans le plat à rôtir, versez le décilitre de vinaigre de vin vieux de façon qu'il décolle les sucs attachés au fond du plat. Faites bouillir et réduire des 3/4 puis ajoutez cette réduction aux carcasses avec la valeur de 3 dl d'eau. Portez à frémissement et laissez cuire doucement 30 minutes.

- **Finition de la sauce et cuisson des poitrines**

  Passez le jus réduit au chinois et si possible, foulez bien le contenu de ce chinois (passoire fine en forme de cône) de façon à extraire le maximum de jus. Rectifiez l'assaisonnement et remettez les cuisses à finir de cuire dans le jus. Préchauffez le grill de votre four.

  Assaisonnez de sel et de poivre vos poitrines de palombes et déposez-les dans un plat de cuisson. Mettez-les sous les résistances du grill de votre four à environ 15 centimètres de celles-ci. Laissez cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

  Pendant ce temps, chauffez une petite poêle anti-adhésive et mettez à cuire les foies et cœurs des palombes que vous aurez pris soin de fendre en deux. Après cuisson et assaisonnement, coupez ces deux éléments en petits dés, que vous mettrez dans la sauce juste avant de servir. Dès que vos poitrines sont cuites, retirez-les du plat de cuisson et sur une planche à découper, à l'aide d'un couteau bien tranchant, enlevez la peau des poitrines et fendez-les en deux. Servez aussitôt comme sur la photo, en faisant bien attention de décoller les aiguillettes ; les cuisses seront servies également et le jus avec salpicon de cœur et foie sera parsemé tout autour.

Mon grain de sel

Le gibier est une viande peu calorique puisque c'est du muscle qui travaille beaucoup et qui ne contient pas de fibre graisseuse. Comme pour la volaille, la graisse se trouve dans la peau : donc il suffit de l'enlever pour que votre plat se trouve allégé !

Jarret de veau braisé au jus de fins aromates

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 jarret de veau arrière raccourci
- 1 orange
- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 bouquet garni

• Préparation du jarret de veau

Dans une cocotte en fonte émaillée préchauffée, mettez votre jarret à colorer sur tous les côtés. Pendant ce temps, épluchez la carotte et l'oignon. Nettoyez le poireau, la branche de céleri et taillez tous ces légumes en petits dés de 1 cm de côté.

Mettez une casserole d'eau à bouillir pour monder vos tomates (enlever la peau en les trempant dans l'eau bouillante 20 secondes environ et les rafraîchir aussitôt). Coupez chacune d'elles en quatre et enlevez les pépins et le jus qu'il y a à l'intérieur. On récupérera le jus des pépins en les pressant. Ce jus servira pour la sauce du jarret.

Coupez la chair des tomates en dés comme les autres légumes. Dès que le jarret est bien coloré, retirez-le de la cocotte, enlevez la graisse qu'il aura rejetée puis mettez vos légumes à cuire tout doucement. Après 3 ou 4 minutes de cuisson à feu doux, pressez le jus de l'orange et versez-le sur les légumes. Donnez une ébullition, ajoutez également le jus des tomates et le bouquet garni. Remettez le jarret que vous aurez pris soin de saler et de poivrer légèrement et enfournez de nouveau. Arrosez fréquemment votre jarret et s'il manque du bouillon, n'hésitez pas à remettre un peu d'eau pour compléter l'évaporation. La cuisson du jarret durera environ 2 heures de temps.

• Finition du plat

Retirez votre jarret de veau de la cocotte et mettez-le au centre du plat. Jetez le bouquet garni et goûtez le bouillon d'aromates. Rectifiez l'assaisonnement. Dégraissez le jus si nécessaire puis arrosez le jarret avec ce jus d'aromates.

Mon grain de sel

On peut adopter cette recette pour faire la même chose avec des tranches de jarret. La cuisson sera plus courte mais le plat tout aussi savoureux.

Épaule d'agneau confite dans son propre jus aux senteurs de romarin, rutabaga et oignons

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 épaule d'agneau non désossée de 1,4 kg environ
- 20 petits oignons nouveaux ou secs
- 2 rutabagas de 240 g pièce
- 1 branche de romarin
- sel et poivre

- **Début de cuisson de l'épaule d'agneau**

Préchauffez votre four à thermostat 6 (180°). Salez et poivrez l'épaule d'agneau de chaque côté et faites chauffer un poêlon. Déposez-y l'épaule, faites la saisir des deux côtés sur le feu puis enfournez l'épaule pendant 45 minutes tout en remuant toutes les 15 minutes.

- **Préparation des légumes**

Épluchez vos rutabagas à l'aide d'un couteau puis coupez-les en deux et ensuite en quartiers : environ 12 quartiers par rutabaga. Cuisez ces quartiers à l'eau bouillante salée pendant 3 minutes environ. Réservez. Épluchez vos petits oignons et mettez-les à cuire dans une casserole. Ajoutez de l'eau jusqu'à 3/4 de la hauteur des oignons. Salez légèrement et portez à ébullition. Faites réduire complètement cette eau. Pendant ce temps, hachez finement les aiguilles de romarin et ajoutez-les aux oignons et dès que l'eau est évaporée, laissez caraméliser les oignons grâce à leur propre sucre qu'ils ont jeté. Après une belle coloration brune, décuisez ce caramel en ajoutant, hors du feu, 3 à 4 cuillères à soupe d'eau.

- **Finition de la cuisson de l'épaule et des légumes**

Après 30 minutes de cuisson de l'épaule d'agneau, basculez le poêlon de façon à récupérer la graisse rejetée. Une fois dégraissée, ajoutez-lui les petits oignons et les quartiers de rutabagas. Versez dans le poêlon environ 1 dl d'eau. Laissez cuire encore 1/4 d'heure tout en arrosant l'ensemble.

Mon grain de sel

Voilà un plat très agréable à manger avec, comme accompagnement, une grande salade verte. Lorsque vous couperez votre épaule, évitez de servir les quelques parties graisseuses de l'intérieur de l'épaule.

Pintadeau fermier rôti en gibelotte de girolles et estragon

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 pintadeau de 1,6 kg vidé
- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 250 g de girolles
- 2 tomates bien mûres
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet garni
- 3 brindilles d'estragon
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 échalote

- **Préparation et cuisson du pintadeau**

Demandez à votre volailler de vous désosser le pintadeau par le dos de façon à ce que tous les morceaux tiennent ensemble. Faites-lui concasser également la carcasse en petits morceaux. Préchauffez votre four à thermostat 7 (210°) pendant 10 minutes. Pendant ce temps, vérifiez que votre pintadeau n'ait plus de petites plumes par-ci par-là. Faites chauffer un plat à rôtir et mettez au fond votre carcasse concassée : sur ce lit, ajoutez la volaille que vous assaisonnerez de sel et de poivre. Puis, enfournez et laissez cuire 25 minutes tout en la retournant de temps à autre.

- **Préparation de la garniture**

Émondez vos 2 tomates (action d'enlever facilement la peau en les plongeant dans de l'eau bouillante 20 secondes et en les refroidissant aussitôt), coupez-les en deux et épépinez-les. Concassez la chair obtenue.

Dans une casserole, mettez à suer votre échalote hachée finement avec 2 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Portez l'ensemble à ébullition et laissez évaporer toute l'eau. Puis, ajoutez la concassée de tomate ainsi que le bouquet garni, la gousse d'ail et 1 brindille d'estragon. Laissez compoter à couvert sur feu très doux pendant 10 minutes. Épluchez vos oignons et mettez-les dans un poêlon, recouverts à moitié d'eau. Ajoutez une pincée de sel et portez à ébullition jusqu'à complète évaporation de l'eau.

Nettoyez vos girolles et lavez-les dans 2 eaux différentes. Puis, une fois que l'eau des oignons est évaporée, mélangez les girolles avec l'oignon et faites-les cuire sur feu vif pendant 3 à 4 minutes. Dès que la préparation commence à accrocher, retirez le poêlon du feu et laissez refroidir.

- **Finition de la gibelotte**

Retirez votre plat du four et sortez votre pintadeau sur un plat. Recouvrez-le d'un papier d'aluminium de façon qu'il ne refroidisse pas. Dégraissez le plat de cuisson puis ajoutez à vos morceaux de carcasse concassés 2 dl d'eau pour décoller les sucs caramélisés. Laissez frémir l'ensemble 5 minutes puis filtrez ce jus. Faites réchauffer la préparation des oignons et girolles, et ajoutez-y tout ou une partie de la concassée de tomate, suivant la liaison que vous voulez donner à la sauce. Juste avant de servir cette gibelotte, ajoutez la valeur d'une cuillère à soupe d'estragon haché. Complétez par le jus de citron pour rehausser les goûts. Il ne vous reste plus qu'à napper votre pintadeau avec cette sauce-garniture bien chaude.

Mon grain de sel

Cet accompagnement, qui sert de sauce, peut convenir à toutes les volailles, soit entières comme ici, soit coupées en morceaux comme le lapin, le poulet voire la dinde. La viande de volaille est pour ainsi dire la plus maigre, à condition d'enlever la peau.

Assiette de desserts vanille, café, chocolat

- **L'île flottante**

Mettez à tiédir le lait de la crème anglaise (1/4 de litre).
Montez vos blancs d'œufs en neige, ajoutez une pincée de sel et faites attention de ne pas trop les monter. Édulcorez-les selon votre goût et, avec une cuillère ou à l'aide d'une poche à douille, mettez vos îles flottantes à pocher dans le lait chaud. Il ne doit surtout pas bouillir. Au bout de 3 minutes, retournez-les délicatement puis égouttez-les sur une assiette sur laquelle vous aurez pris soin de tendre 3 épaisseurs de papier-film que vous piquerez afin que les blancs d'œufs s'égouttent et n'adhèrent pas au récipient.

- **Réalisation de la sauce anglaise**

Filtrez le lait dans lequel vous avez poché vos îles flottantes et ajoutez une 1/2 gousse de vanille fendue en deux.
Dans un saladier, mélangez 3 jaunes d'œufs avec 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant puis versez dessus le lait vanillé.
Remettez le tout dans la casserole et portez sur un feu très doux de façon à lier cette sauce sans la faire bouillir. Vous devez chauffer l'ensemble à 85° en remuant sans arrêt. Le mieux est d'utiliser une spatule en bois et dès que la sauce nappe cette spatule, vous pouvez retirer du feu et laisser refroidir la crème au réfrigérateur.

- **La mousse café**

Mettez à tremper dans l'eau froide la feuille de gélatine alimentaire. Chauffez la crème allégée et faites fondre dans celle-ci la gélatine ramollie, puis mélangez la crème allégée avec le fromage blanc. Additionnez par petites touches l'extrait de café et le sucre édulcorant selon votre goût. Pour alléger cette crème, ajoutez ensuite le blanc d'œuf battu en neige. Réservez au réfrigérateur, dans un récipient plat, cette crème café qui, sous l'action du froid et de la gélatine, va durcir légèrement. Vous pourrez ainsi, au moment de servir, en faire des quenelles.

- **La crème café**

Prenez un peu de crème anglaise et ajoutez-lui de l'extrait de café selon votre goût.

- **La mousse au chocolat amer**

Voir la recette page 167.

- **Dressage de l'assiette**

À vous de composer cette assiette comme bon vous semble pour avoir les 3 parfums, ou bien, si vous ne choisissez qu'un seul dessert, faites-le plus copieux.

Mon grain de sel

Il faut faire bien attention lorsque l'on monte des blancs en neige, car on a tendance à trop les laisser tourner dans le batteur. Dès qu'ils sont fermes, il faut arrêter tout et s'en servir. Si l'on retire le fouet de ces blancs, ceux-ci doivent former un bec d'oiseau au bout du fouet.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour l'île flottante :
- 2 blancs d'œufs
- 1 cuillère à soupe rase de sucre édulcorant
- sel

Pour la crème anglaise :
- 1/4 de litre de lait écrémé
- 1/2 gousse de vanille
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 1 blanc d'œuf battu en neige

Pour la crème café :
- 1 cuillère à soupe d'extrait de café
- sucre édulcorant selon votre goût

Pour la mousse café :
- 1/2 cuillère à soupe d'extrait de café
- 60 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 60 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- 1 feuille de gélatine alimentaire
- sucre édulcorant selon votre goût

Pour la mousse au chocolat :
- 40 g de cacao maigre
- 100 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 jus d'orange
- 1 feuille de gélatine alimentaire
- 4 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- sel

Soufflé chaud à la pomme caramélisée, coing et cannelle

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 3 pommes à cuire (belchard, reine des reinettes, reinette du Canada)
- 1 coing dit du Portugal
- 100 g de blancs d'œufs (3 gros ou 4 petits)
- 1 bâton de cannelle
- 1 petite pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 1 goutte de jus de citron

- **Préparation de la compotée de fruits**

Épluchez votre coing, coupez-le en deux, évidez-le et taillez la chair du coing en petits dés. Mettez-les dans une grande casserole évasée et ajoutez 5 cuillères à soupe d'eau, 1 goutte de jus de citron et le bâton de cannelle. Couvrez votre casserole et portez à ébullition. Laissez cuire 5 minutes. Pendant ce temps, pelez vos pommes et coupez-les en petits cubes de 5 mm environ puis ajoutez-les au coing. Laissez cuire 5 minutes de mieux. Dès que l'ensemble est cuit, enlevez le couvercle pour laissez évaporer toute l'humidité et attendez que se forme au fond de la casserole un léger caramel dû au sucre naturel des fruits rejeté par la cuisson. Retirez du feu et laissez refroidir cette compotée avec le couvercle. Au bout de 5 minutes, retirez le couvercle et remuez votre marmelade. Le caramel aura déteint sur les fruits grâce au restant d'humidité emprisonné par le couvercle. Débarrassez et réservez au réfrigérateur

- **Cuisson des soufflés**

Préchauffez votre four à thermostat 6 (180°).

Graissez vos 4 moules à soufflé à l'aide d'un papier absorbant et d'un tout petit peu d'huile.

Montez vos blancs d'œufs en neige en ajoutant dès le début une toute petite pincée de sel. Montez-les bien fermes. (S'ils sont bien montés, vos blancs doivent bien adhérer au bol).

Pesez 200 g net de compote de fruits et versez dessus la moitié des blancs en neige. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule souple en passant par le fond et en remontant l'ensemble, tout en tournant le récipient. Dès que le mélange est homogène, ajoutez le restant des blancs d'œufs et renouvelez l'incorporation.

Goûtez le mélange et édulcorez selon votre goût (environ 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant). Remplissez vos moules jusqu'au bord et passez votre pouce tout autour du moule en enfonçant le mélange de 3 à 4 millimètres sur les bordures. Puis enfournez, et au bout de 10 à 12 minutes, vous dégusterez les soufflés bien chauds.

Mon grain de sel

Ainsi couronnés avec le pouce, les soufflés pourront monter bien droit. Si vous oubliez, le blanc d'œuf risque de couler sur les parois du moule en début de cuisson, et comme la porcelaine prend vite la température, ce blanc va vite caraméliser et empêchera le soufflé de monter.

- **Pour confire les zestes**

Prélevez à l'aide d'un zesteur les zestes des deux oranges et mettez-les dans une casserole. Ajoutez 1 dl d'eau froide et portez à ébullition. Laissez bouillir 1 minute et égouttez. Remettez les zestes blanchis dans la casserole et ajoutez-leur le jus d'une orange ainsi que le sucre édulcorant. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à consistance sirupeuse du jus d'orange. Débarrassez et refroidissez au réfrigérateur.

- **Confection de la mousse au chocolat**

Faites ramollir dans l'eau froide la feuille de gélatine alimentaire.
Dans un saladier, mettez 100 g de crème allégée ainsi que 40 g de cacao amer.
Tiédissez le jus d'une orange et égouttez votre feuille de gélatine que vous mettrez dans un bol. Versez le jus d'orange tiède pour faire dissoudre la gélatine puis ajoutez ce jus au cacao et à la crème. Mélangez l'ensemble avec un fouet de façon à obtenir la consistance d'un chocolat noir que l'on aurait fait fondre. Séparez vos blancs d'œufs, ajoutez une pincée de sel et montez-les en neige. Toujours la même précaution : fermes mais juste ce qu'il faut. Puis incorporez-les avec une spatule souple ou "maryse" à la crème chocolatée. Mettez pour commencer la moitié des blancs, passez avec votre spatule bien en dessous puis remontez l'ensemble. Tournez en même temps votre jatte et renouvelez l'opération une fois que la plus grosse partie des blancs d'œufs est incorporée. Rajoutez alors l'autre moitié et recommencez l'incorporation tout en faisant bien attention de garder un bon volume apporté par les blancs d'œufs. Goûtez puis édulcorez selon votre goût (environ 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant). Ajoutez ensuite à la mousse au chocolat les 2/3 des zestes confits (l'autre tiers servira pour la décoration). Tendez un papier-film sur une assiette et déposez sur celle-ci 4 cercles en inox de 6,5 cm de diamètre et remplissez-les de cette mousse au chocolat. Mettez-les au réfrigérateur 3 heures de temps minimum.

- **Préparation du coulis gélifié**

Mettez dans une casserole les 125 g de framboises ainsi que 4 cuillères à soupe d'eau. Chauffez l'ensemble et laissez cuire 2 à 3 minutes avec 1 cuillère à café de sucre édulcorant ainsi qu'un trait de jus de citron. Débarrassez.
Mettez à ramollir dans l'eau froide la feuille de gélatine et dès qu'elle est molle, ajoutez-la aux framboises chaudes. Puis à l'aide d'une fourchette, écrasez les framboises. (Facultatif : vous pouvez filtrer le jus des framboises si vous ne voulez pas avoir les pépins). Dès que le jus est refroidi, nappez vos 4 assiettes et mettez-les au réfrigérateur ; le jus, sous l'action conjuguée du froid et de la gélatine, va se transformer en gelée.

- **Au moment de servir**

Sortez vos assiettes et vos mousses au chocolat du réfrigérateur. Déposez le cercle au milieu de l'assiette et démoulez la mousse en utilisant une lame de couteau que vous passerez entre la mousse et le cercle en inox. Sur le haut du fondant chocolat, déposez quelques zestes confits pour la décoration.

Mon grain de sel

En pâtisserie "basses calories", nous allons utiliser beaucoup de blancs d'œufs et notamment des blancs montés en neige, parce qu'ils ont deux avantages : premièrement, le blanc d'œuf est peu calorique et deuxièmement, quand il est monté en neige, il multiplie par 8 son volume !

Poire piquetée de vanille, rôtie à la réglisse et rouelles de flan

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 belles poires à cuire (comice, packam, william's)
- 2 gousses de vanille
- 1 bâton de réglisse à mâcher
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 3 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant
- 1 œuf
- 1 dl de lait
- 20 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses

- **Préparation des poires et du sirop à la réglisse**

Épluchez vos poires puis évidez-les par le bas de la poire de façon à garder celle-ci entière. Citronnez légèrement la chair pour éviter que la poire ne s'oxyde. Mettez vos épluchures de poire ainsi que le cœur prélevé dans une casserole, recouvrez d'eau et ajoutez les 3/4 du bâton de réglisse que vous avez préalablement morcelé. Chauffez l'ensemble et laissez infuser un petit quart d'heure. Pendant ce temps, fendez vos bâtons de vanille en deux puis détaillez-les en petits bâtonnets de 3 cm de longueur. Piquez-les ensuite dans les poires.

- **Le flan à la réglisse**

Préchauffez votre four à thermostat 5 pendant 10 minutes.
Mettez à infuser le dernier quart de bâton de réglisse morcelé dans 1 dl de lait écrémé chaud. Laissez macérer 5 minutes puis filtrez. Fouettez 1 œuf avec les 20 g de crème allégée et le lait infusé. Ajoutez environ 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant. Gouttez et rectifiez si besoin la teneur en sucre édulcorant.
Graissez très légèrement vos 4 petits moules à flan (de 3 à 4 cm de diamètre). Chauffez un petit plat à rôtir. Versez-y un fond d'eau et déposez vos 4 moules remplis de l'appareil à flan. Enfournez lorsque l'eau est chaude (10 à 13 minutes de cuisson). Débarrassez après cuisson et réservez au frais.

- **Cuisson des poires**

Une fois que les flans sont cuits, mettez vos 4 poires piquetées de vanille à cuire au four dans un plat préalablement chauffé sur le feu. Puis, toutes les minutes, arrosez-les avec l'infusion de peau de poire à la réglisse préalablement filtrée, que vous aurez édulcorée avec 2 cuillères à soupe rases de sucre édulcorant. Laissez cuire environ 20 à 25 minutes tout en arrosant fréquemment. Enfoncez une pointe fine de couteau pour vérifier si vos poires sont cuites. Durant la cuisson des poires, le jus va réduire et se corser jusqu'à devenir sirupeux.

- **Dressage**

Servez vos poires bien chaudes avec, autour, le flan, que vous aurez pris soin de détailler en rouelles. Arrosez le tout avec le jus de réglisse.

Mon grain de sel

On peut bien sûr, si on le désire, changer les épices qui composent ce plat et faire une infusion de verveine citronnée ou un flan à la cannelle par exemple, et même changer les fruits. Libre à vous et à votre imagination !

Figues rôties au jus de sangria

- **Préparation de la sangria (la veille)**
  Coupez en gros morceaux votre 1/2 orange, le 1/2 citron, la 1/2 pomme ainsi que la 1/2 poire. Mettez à macérer dans le vin rouge de Madiran avec toutes vos épices et le sucre édulcorant. Fendez de part en part vos figues et faites-les à macérer également dans le jus.

- **Cuisson des figues**
  Préchauffez votre four à thermostat 6 (180°) durant 10 minutes.
  Égouttez vos figues ainsi que les morceaux de fruits. Rangez vos figues dans un plat à rôtir allant au four. Chauffez une poêle anti-adhésive et jetez -y vos morceaux de fruits. Faites-les sauter 5 minutes de façon à amorcer la cuisson et déglacez avec le vin rouge. Laissez bouillir l'ensemble 4 minutes et versez le tout sur les figues. Enfournez pendant 10 minutes.
  Servez-les chaudes ou laissez-les refroidir dans le plat de cuisson et servez-les 3 heures après.

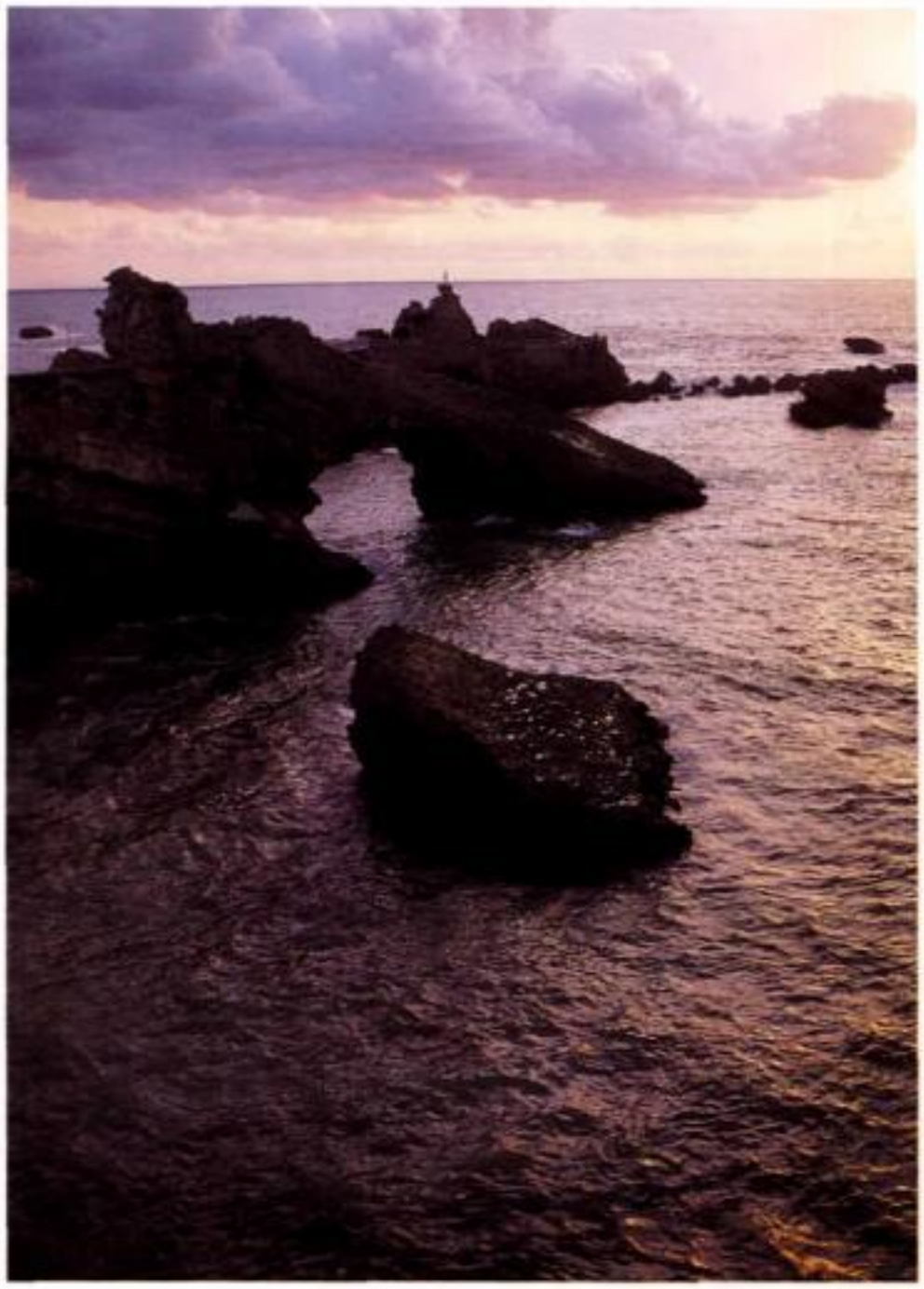
Mon grain de sel

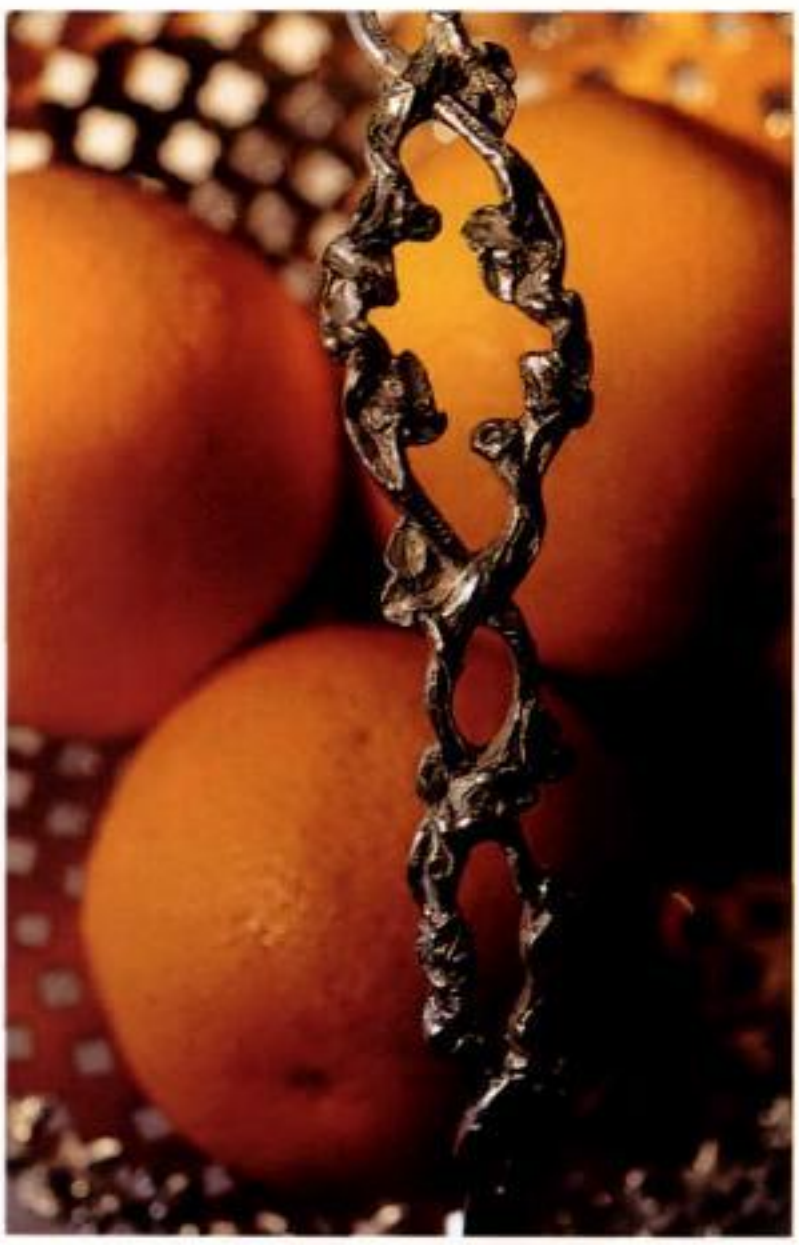
Faire une recette avec du vin n'est pas trop ennuyeux pour un dessert "basse calorie" car le vin, en cuisant, va perdre une bonne partie de son alcool. Son goût en sera par contre meilleur, car par la macération, on va le corser grâce aux arômes d'épices et de fruits. Surtout n'oubliez pas de fendre les figues pour que le jus teinte un peu plus le vin, qui deviendra pourpre.
Personnellement, je préfère manger ce dessert froid.

INGRÉDIENTS

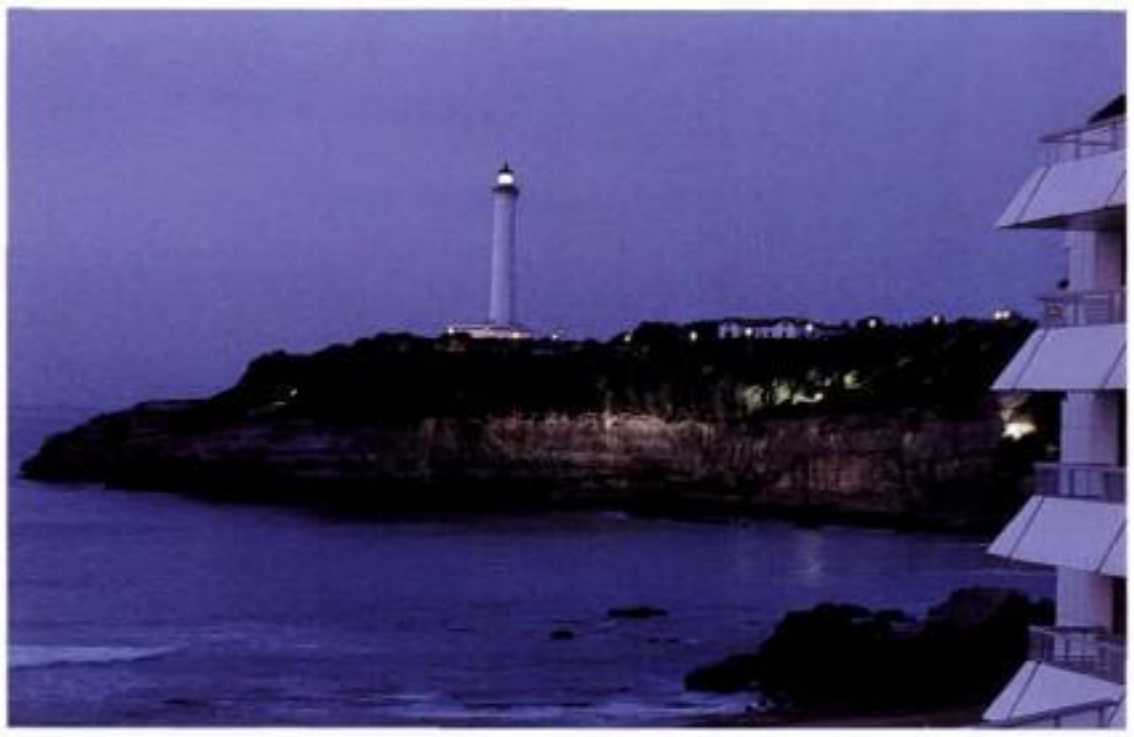
Pour 4 personnes

- 4 à 5 belles figues par personne
- 1/2 litre de vin rouge du Madiran
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 orange non traitée
- 1/2 citron non traité
- 1/2 pomme
- 1/2 poire
- 1 clou de girofle
- 3 grains de poivre
- 2 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 1/2 badiane ou anis étoilé





Hiver



"Le cuisinier plume les oies
Ah! tombe neige
Tombe et que n'ai-je
Ma bien-aimée entre mes bras."

Guillaume Apollinaire

Roulade de saumon fumé en tartare de légumes, sauce aigrelette

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 belles tranches de saumon fumé

Pour la sauce aigrelette :

- 60 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1/2 ou le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- fines herbes (facultatif) (persil, aneth, ciboulette)

Pour le tartare :

- 2 carottes fanes
- 1/4 de céleri rave
- 1/2 fenouil
- 1 blanc de poireau
- 1/2 courgette
- 4 cornichons
- 1 cuillère à soupe d'échalotes hachées
- 1 cuillère à café de câpres
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil
- 1 cuillère à soupe d'estragon

- **Cuisson des légumes**

Épluchez vos carottes ainsi que le morceau de céleri. Nettoyez le poireau, coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur (sans l'éplucher). Mettez tous ces légumes entiers à cuire à la vapeur de façon à ce qu'ils soient tous très cuits. Retirez au fur et à mesure que leur cuisson est atteinte. Réservez.

- **Préparation du tartare de légumes**

Une fois que vos légumes sont cuits et refroidis, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et mettez-les dans un récipient . Ajoutez-y ensuite l'échalote hachée, les fines herbes ainsi que les cornichons et les câpres hachés. Mélangez l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.

- **Montage de vos roulades**

Étalez un papier-film que vous aurez pris soin de doubler en épaisseur. Déposez dessus 2 tranches de saumon fumé de façon à ce qu'elles se juxtaposent légèrement. Sur tout le long de ces tranches, déposez un petit boudin de tartare de légumes. Enroulez ensuite le saumon fumé sur les légumes avec l'aide du papier-film et enfermez la roulade de saumon avec ce même papier-film. Serrez les deux extrémités du papier afin d'obtenir une "saucisse". Renouvelez l'opération pour les deux autres tranches de saumon fumé. Réservez au frais. Une fois que vous avez terminé, il doit vous rester du tartare de légumes.

- **Confection de la sauce aigrelette et finition du plat**

Mélangez la crème avec la moutarde à l'ancienne. Ajoutez le jus de citron suivant votre goût (plus ou moins selon le degré d'acidité voulu). Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et, si vous le désirez, ajoutez dedans, au dernier moment, quelques fines herbes.

À l'aide d'un couteau à lame fine, tranchez vos "saucisses" de saumon fumé sans enlever le papier-film. Déposez sur assiette vos roulades d'une épaisseur de 2 à 3 cm et à ce moment-là, enlevez votre papier-film qui vous aura servi de moule !

Disposez autour de ces roulades la sauce aigrelette et au milieu de l'assiette, disposez une quenelle de tartare de légumes.

Mon grain de sel

Voilà une façon de manger un peu de saumon fumé, mais surtout un peu plus de légumes cuits. Si vous avez acheté vos tranches de saumon conditionnées sous vide, à l'ouverture du sachet, épongez la graisse avec un papier absorbant. Vous enlèverez ainsi quelques kilocalories de plus !

sent recouvrir le dessus. Au fond de cette terrine masquée de feuilles de chou, déposez votre mélange d'herbages sur 2 cm d'épaisseur, puis ajoutez 2 queues de langoustines préalablement assaisonnées de sel et de piment d'Espelette. Remettez une couche d'herbages puis 2 langoustines et renouvelez l'opération une autre fois. Nappez l'ensemble avec le mélange lait-œuf et laissez-le bien pénétrer afin qu'il puisse, grâce à la cuisson, faire tenir l'ensemble. Recouvrez le tout avec les feuilles de chou puis couvrez avec le couvercle de la terrine. Chauffez un plat à rôtir avec un peu d'eau au fond et dès qu'elle bout, enfournez votre terrine qui cuira au bain-marie pendant 20 minutes.

- **Coulis de carapaces**

Dans une casserole en inox à fond épais, faites saisir vivement vos carapaces tout en les écrasant, ajoutez le 1/2 oignon et la carotte coupée en morceaux. Dès que cela accroche au fond de la casserole, ajoutez la tomate coupée en gros morceaux puis laissez de nouveau pincer les sucs au fond de la casserole. Ajoutez le bouquet garni et la gousse d'ail. Mouillez avec de l'eau froide jusqu'à hauteur des carapaces. Portez à ébullition, écumez puis laissez frémir à découvert 20 minutes. Filtrez le bouillon ainsi obtenu en pressant au maximum les carapaces et ajoutez-y un petit peu de garniture aromatique très cuite (carotte, oignon, tomate, ail). Mixez l'ensemble comme un potage et rectifiez la consistance : si vous jugez que c'est trop épais, remettez du bouillon, si c'est trop liquide, rajoutez de la garniture. Filtrez de nouveau le coulis obtenu et rectifiez l'assaisonnement.

- **Service de la terrine**

Chauffez une petite poêle anti-adhésive pour pouvoir cuire les 4 queues de langoustines qui vous restent. Faites-les dorer 2 minutes de chaque côté et salez.
Démoulez votre terrine qui a reposé hors du feu minimum 5 minutes. Tranchez-la avec un couteau à lame fine. Disposez une tranche sur assiette puis nappez avec le coulis de carapaces. Déposez sur chaque tranche une langoustine rôtie.

Mon grain de sel

Si vous voulez que le chou soit digeste, il est impératif de le blanchir au minimum 3 minutes avant de s'en servir. Cette terrine peut être réalisée sans langoustine et peut servir de garniture pour une viande, voire d'entrée. De plus, on peut la déguster chaude ou froide.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 kg de grosses langoustines, soit 10 pièces
- 1 endive
- 3 belles feuilles de chou frisé
- 1/4 de chou
- 1 blanc de poireau
- 1/2 botte d'épinards en branche
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- 1 dl de lait écrémé
- sel et piment d'Espelette

Pour le coulis de carapaces :

- les carapaces des langoustines
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni

Parmentier de potimarron au chèvre frais légèrement gratiné, coulis de champignons

- **Préparation de la purée de potimarron**

Épluchez, épépinez et détaillez votre potimarron en petits dés et faites-les cuire avec 1 dl d'eau salée à couvert, jusqu'à ce que le potimarron soit très cuit. Mixez-le à la cutter en ajoutant 5 cl de lait, salez et poivrez votre purée. Réservez.

- **Préparation du coulis de champignons**

Mettez à suer votre échalote hachée dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Laissez évaporer le liquide puis ajoutez vos champignons de Paris lavés et émincés finement, ainsi que le morceau de poitrine fumée et le décilitre de lait écrémé. Laissez frémir l'ensemble pendant 10 minutes puis retirez le morceau de poitrine fumée. Mixez le tout de façon à obtenir un coulis légèrement fumé. S'il est trop épais, vous pouvez le détendre avec un peu de lait.
Juste avant de le servir chaud, ajoutez quelques gouttes de citron ainsi qu'un tour de moulin à poivre.

- **Finition du parmentier**

Mélangez votre chèvre frais à la crème épaisse afin d'avoir la texture d'un fromage blanc.
Préchauffez le grill de votre four à thermostat 9.
Dans 4 assiettes, étalez au centre un disque de purée de potimarron de 1 cm d'épaisseur. Ajoutez dessus un disque identique de chèvre frais assaisonné de sel et de poivre du moulin, puis remettez de la purée de potimarron et terminez par un disque plus petit de chèvre frais. Passez l'assiette sous le grill du four bien chaud. Attendre 2 à 3 minutes pour gratiner légèrement ce parmentier puis ajouter un cordon de coulis de champignons chaud tout autour.

Mon grain de sel

Si l'on veut servir ce plat dans un menu végétarien, il suffit de ne pas mettre de poitrine fumée à infuser dans la sauce. Si vous avez du mal à trouver du fromage blanc de chèvre, vous pouvez mélanger du fromage blanc à du fromage de chèvre en quantité équivalente.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 600 g de potimarron
- 320 g de fromage blanc battu de chèvre frais
- 50 g de crème épaisse à 15% de matières grasses
- 150 g de champignons de Paris
- 40 g de poitrine fumée
- 5 cl + 1 dl de lait écrémé
- 1 échalote hachée
- quelques gouttes de jus de citron
- sel, poivre du moulin

Oursins cuits dans leur coque, mousse de fenouil, œuf de caille et caviar, mouillettes à l'anis vert

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 20 pièces d'oursins
- 20 œufs de caille
- 250 g de fenouil (2 pièces)
- 30 g de caviar osciètre
- 5 cl de vinaigre d'alcool
- 50 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- sel

Pour les mouillettes :

- 50 g de poudre de lait écrémé
- 3 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 2 g de levure chimique
- 1 blanc d'œuf
- 20 g d'anis vert

- **Préparation des oursins**

Demandez à votre poissonnier de vous ouvrir les oursins sur le dessus. Filtrez bien le jus à l'intérieur et enlevez les coraux à l'aide d'une petite cuillère. Nettoyez les coquilles. Réservez au réfrigérateur, d'un côté les coraux et de l'autre le jus.

- **Préparation de la mousse de fenouil**

Nettoyez vos fenouils et, sur les premières feuilles des bulbes, tirez les fils à l'aide d'un couteau. Coupez les bulbes en quatre et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes. Sortez-les de l'eau une fois cuits, coupez-les grossièrement puis terminez la cuisson dans une petite poêle anti-adhésive préchauffée. Laissez s'évaporer toute l'humidité qu'ils contiennent puis, dès qu'ils commencent à colorer, passez-les au tamis afin d'obtenir une purée bien fine. Débarrassez.

- **Confection des mouillettes**

Préchauffez votre four à thermostat 7 durant 10 minutes.
Mélangez le lait écrémé, la poudre de lait écrémé, la levure et le jaune d'œuf. Ajoutez ensuite le blanc d'œuf battu en neige. Salez. Sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une toile de cuisson, déposez délicatement, à l'aide d'une cuillère à soupe, de fins bâtonnets de pâte de 1 cm de longueur. Sur l'extrémité de chacun d'eux, déposez quelques grains d'anis, enfournez et cuisez-les environ 5 minutes. Puis sortez et débarrassez ces mouillettes.

- **Cuisson des oursins et des œufs de caille**

Mettez à bouillir de l'eau dans une casserole plate. Ajoutez un filet de vinaigre d'alcool. Cassez vos œufs de caille dans une jatte puis, à l'aide d'une cuillère, plongez 5 par 5 vos œufs dans l'eau vinaigrée. Laissez-les précuire 1 minute puis retirez-les délicatement et refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez et débarrassez. Remplissez la moitié de vos coquilles d'oursins avec de la mousse de fenouil puis déposez dessus un œuf de caille. Mixez vos coraux avec la crème épaisse et ajoutez-leur un peu de jus d'oursin bouilli pour détendre la crème d'oursin. Finissez de remplir vos oursins avec cette crème et enfournez à four chaud. Après 5 minutes de cuisson, sortez-les, et chauffez le restant de votre crème d'oursin sans la faire bouillir ; une fois vos oursins mis sur assiette, disposez quelques gouttes de sauce et pour finir, posez délicatement sur les œufs de caille tièdes quelques grains de caviar.

Mon grain de sel

Il va de soi que si l'on veut réduire le coût de cette recette, il faudra juste enlever le caviar. On peut aussi, si l'on veut simplifier la recette, mettre un œuf de caille à cuire directement dans chaque oursin sans le pocher au préalable.

SIÈCLE

Petits choux farcis de homard, jus de braisage

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 pièce de homard breton de 600 g
- 1 petit chou vert frisé
- 1 carotte
- 80 g de céleri rave
- 1/2 oignon
- 1/2 blanc de poireau
- le jus d'une orange

- **Préparation du cœur et des feuilles de chou**

  Enlevez et jetez les trois premières feuilles de chou puis prélevez les 4 ou 5 suivantes et émincez le restant du chou finement. Mettez une grande casserole d'eau salée à bouillir puis jetez-y les 5 belles feuilles de chou pour les cuire 5 minutes environ. Refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée puis égouttez-les. Plongez ensuite votre émincé de chou dans la même eau de cuisson et laissez cuire 3 minutes. Égouttez-le sans le refroidir.

- **Cuisson du homard et fabrication du petit chou**

  Cuisez votre homard 5 minutes à l'eau bouillante salée, puis séparez la tête de la queue. À l'aide d'un ciseau, coupez la carapace sous la queue et retirez la chair délicatement. Décortiquez également les deux pinces. Dans la queue, faites 4 belles rouelles et coupez le reste, ainsi que la chair des pinces, en gros morceaux. Fendez la tête du homard en deux, enlevez la poche de sable qui s'y trouve et retirez le corail que vous garderez précieusement.

  Épluchez et détaillez en petits dés vos légumes. Mettez-les à cuire dans une casserole avec 4 cuillères à soupe d'eau. Laissez bouillir et évaporer cette eau, puis ajoutez à ces légumes l'émincé de chou blanchi ainsi que la tête fendue en deux. Complétez par le jus d'une orange et laissez chauffer 3 à 4 minutes de mieux. Prenez une petite louche, déposez au fond une demi-feuille de chou cuite; remplissez celle-ci avec la compotée de chou au homard puis repliez la feuille de chou. Pressez l'ensemble afin d'en extraire le jus que vous conserverez pour la sauce.

  Vous devez confectionner 8 petits dômes de chou. Mettez ces 8 petits choux dans une plaque allant au four. Ajoutez un peu de bouillon de chou, recouvrez d'un papier d'aluminium et enfournez 15 minutes dans un four doux à thermostat 5.

- **Finition de la sauce et du plat**

  Récupérez tout le bouillon jeté par le chou et liez ce bouillon en le mixant avec le corail du homard sans faire bouillir. Chauffez vos 4 rouelles de homard dans la sauce puis ajoutez le restant de la compotée de légumes. Dressez vos assiettes comme sur la photo.

Mon grain de sel

Chou et homard sont deux produits peu caloriques. Dommage qu'il y en ait un des deux qui soit cher. Vous pouvez toujours le remplacer par autre chose. À vous de faire preuve d'imagination !

- **Service des papillotes**

  Le blanc d'œuf qui se trouve côté extérieur de la papillote aura coloré au four et va surtout permettre au papier de ne pas brûler et d'avoir une jolie couleur. À l'aide d'un ciseau, ouvrez vos papillotes et servez-les telles quelles sur assiette. Il y aura eu un mélange de parfums entre ces trois éléments, et les palourdes, en crachant leur eau, vous auront fait un petit jus.

Mon grain de sel

Réaliser des papillotes avec du papier sulfurisé est, peut-être, un peu plus compliqué que de les faire avec du papier d'aluminium, mais elles seront beaucoup plus présentables ! Attention ! Si vous désirez ajouter des épices à vos papillotes, faites-le avec parcimonie car vous risquez d'avoir des surprises : en effet, la papillote est imperméable et les goûts vont être renforcés, puisqu'ils ne peuvent s'évaporer.

Noix de Saint-Jacques cuites dans leur coquille à la coriandre "feuilles et graines"

- **Préparation des coquilles Saint-Jacques**

  Achetez vos coquilles bien fermées et lourdes, signe qu'elles sont bien fraîches. Posez-les dans votre main gauche, côté arrondi de la Saint-Jacques vers vous, et avec la main droite munie d'un couteau, glissez la pointe sur le côté et sectionnez le muscle qui se trouve accroché sur la partie supérieure (celle-ci est plate). Retirez tout ce qui se trouve autour de la noix de Saint-Jacques, faites dégorger les barbes à grande eau en prenant

soin d'enlever le corail, s'il y en a. Réservez-le et jetez la poche noire. Le restant des barbes sera égoutté et servira à faire le jus. Nettoyez vos coquilles ainsi que les noix de Saint-Jacques qui sont restées accrochées à celles-ci. Prenez soin d'enlever juste le muscle dur qui se trouve à côté de la noix. Réservez les coquilles au réfrigérateur.

- **Préparation du fumet de Saint-Jacques et des légumes**

Mettez vos barbes, recouvertes d'eau froide, dans une casserole et chauffez l'ensemble en y ajoutant les tiges de coriandre fraîche desquelles vous aurez enlevé les feuilles (elles serviront à la fin de la recette). Ajoutez à ce bouillon une dizaine de grains de coriandre pilés. Laissez frémir ce fumet 15 minutes puis filtrez. Épluchez vos légumes. Nettoyez-les et coupez-les en petits bâtonnets de 4 cm de long et 1 cm de large environ. Mettez ces légumes dans une casserole en inox à fond épais. Ajoutez 6 cuillères à soupe de fumet et une pincée de sel. Cuisez l'ensemble pendant 7 à 12 minutes selon votre goût : légumes croquants ou très cuits.

- **Cuisson des coquilles Saint-Jacques et finition de la sauce**

Préchauffez votre four à thermostat 8 pendant 10 minutes.
Pilez ensemble le restant des grains de coriandre avec la fleur de sel et dispersez ce mélange sur chaque noix de Saint-Jacques. Disposez vos coquilles dans la lèchefrite après avoir rajouté les coraux, si vous en avez. Enfournez à four très chaud durant 6 à 7 minutes environ. Pendant ce temps, additionnez à vos légumes vos feuilles de coriandre et récupérez le restant du jus qui se trouve dans ces légumes. Ajoutez-lui 1 dl de fumet de barbes et récupérez quelques morceaux de carotte et potiron. Émulsionnez l'ensemble avec un mixeur à potage. Ainsi, les légumes vont lier le fumet pour en faire une sauce couleur carotte. Dès que les coquilles sont cuites, ajoutez à chacune d'elles un peu de ménestra de légumes sans masquer la noix, et glissez, au fond de la coquille, un peu de sauce dont vous aurez rectifié l'assaisonnement.

Mon grain de sel

L'originalité de cette recette repose sur l'utilisation des barbes de Saint-Jacques qui apportent à la sauce une petite note douce et iodée renforcée par la carotte et le potiron.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 20 coquilles Saint-Jacques
- 1 carotte
- 4 haricots plats dits palettes
- 1 blanc de poireau
- 200 g de potiron
- 1 rutabaga
- 1 oignon blanc
- 2 branches de céleri
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 8 g de graines de coriandre
- 8 g de fleur de sel

Blanc de turbot doré en écailles de topinambour et moutarde de Meaux

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 jolis filets de turbot de 150 g pièce
- 500 g de topinambours
- 100 g de crème allégée à 15% de matières grasses
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de persil plat haché
- 1/4 de litre de lait écrémé
- 1 belle cuillère à café de moutarde de Meaux
- sel, piment d'Espelette
- 1 échalote
- 1 clou de girofle

- **Préparation des topinambours**

Épluchez vos topinambours et détaillez-les en rouelles de 5 mm d'épaisseur. Dans une casserole évasée, mettez à chauffer le lait avec l'échalote coupée en deux et piquée dans la moitié d'un clou de girofle. Salez légèrement le tout. Lorsque le lait frémit, jetez-y vos rouelles de topinambour et laissez cuire 5 à 7 minutes. Retirez les rouelles dès la fin de la cuisson.
Dans ce même lait de cuisson, déposez vos 4 morceaux de turbot et faites-les cuire 3 minutes environ de chaque côté en fonction de l'épaisseur du filet. Retirez le poisson et déposez les filets sur un plat à rôtir.
Délicatement, faites chevaucher les rouelles de topinambour pour les disposer comme des écailles.
Mixez le restant des rouelles afin d'obtenir une purée. Si vous la trouvez trop épaisse, détendez-la avec du lait de cuisson. Réservez.
Ce n'est qu'au moment de la servir que vous la réchaufferez, l'assaisonnerez et ajouterez 2 cuillères à soupe de persil plat.

- **Préparation du sabayon et finition du plat**

Préchauffez votre grill du four à thermostat 9.
Dans une petite casserole à fond épais, mettez vos 2 jaunes d'œufs, ajoutez 3 cuillères à soupe de lait de cuisson et fouettez vivement l'ensemble sur un feu très doux, voire au bain-marie. Dès que les jaunes commencent à coaguler (c'est à dire que le mélange a du mal à revenir au milieu de la casserole et que vous apercevez le fond de celle-ci), retirez du feu.
Fouettez toujours vivement pendant 1 minute puis ajoutez la crème allégée et la cuillère de moutarde de Meaux. Rectifiez l'assaisonnement. Avec la moitié de ce sabayon, nappez vos poissons en écailles de topinambour et passez le tout sous le grill du four à environ 10 cm. Laissez colorer légèrement puis déposez chaque filet sur assiette, disposez la purée chaude de topinambour autour et réchauffez le reste du sabayon (sans le faire bouillir) pour le faire ensuite cheminer tout autour de ces aliments.

Mon grain de sel

Le topinambour est un légume très décrié (victime du préjugé attaché aux légumes du temps de la guerre). Il est pourtant très goûteux et proche du goût du fond d'artichaut, légume qui, lui, est très apprécié et pourtant plus cher.

Côte de barbue rôtie au four, tronçons d'endive au genièvre et citron séché

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 côtes de barbue de 180 g pièce
- 5 endives
- 1 citron séché (à acheter dans une épicerie fine)
- 1 citron jaune
- 60 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 8 baies de genièvre

- **Les côtes de barbue**

Demandez à votre poissonnier de vous tronçonner dans le dos de la barbue 4 belles côtes, de façon à avoir l'arête au milieu et la peau écaillée blanche et grise de chaque côté.

- **Cuisson des endives**

Préchauffez votre four à thermostat 5 pendant 10 minutes.
Nettoyez vos endives et mettez-les dans un plat allant au four. Les endives doivent être bien serrées entre elles. Ajoutez 8 cuillères à soupe d'eau, puis brisez au-dessus des endives votre citron séché. À défaut, citronnez l'eau de 3 cuillères à soupe de jus de citron. Salez et recouvrez votre plat d'un papier d'aluminium afin qu'il soit bien hermétique. Enfournez 1 heure tout en faisant faire, toutes les 15 minutes, 1/4 de tour aux endives.

- **Cuisson des côtes de barbue**

Une fois les endives cuites, retirez-les du plat de cuisson, gardez surtout le jus de cuisson, ficelez vos endives en quatre et coupez-les en tronçons. Faites préchauffer une poêle anti-adhésive pouvant aller au four (il ne faut pas que le manche soit en plastique). Mettez-y vos 4 côtes de barbue que vous aurez massées avec un peu de fleur de sel et de baies de genièvre écrasées. Faites colorer le poisson des quatre côtés et enfournez (thermostat 6). Laissez cuire vos côtes environ 15 minutes. À mi-cuisson, ajoutez dans la même poêle vos tranches d'endives ficelées et laissez colorer également de chaque côté. Retirez du four.

- **Finition du jus**

Posez vos tronçons d'endives et de poisson sur les assiettes. Déglacez votre poêle avec le jus d'un citron. Faites réduire pour ainsi dire complètement et ajoutez ensuite le jus de cuisson des endives et la crème allégée. Donnez une ébullition et filtrez le tout. Émulsionnez la sauce avec votre mixeur à potage et répartissez-la dans les assiettes.

Mon grain de sel

Cuire le poisson sur son arête lui permet de garder tout son arôme, et vous obtiendrez en plus quelque chose de très goûteux et juteux, à condition bien sûr de travailler un poisson bien frais.

- **Préparation du fumet de merlan**

Demandez à votre poissonnier d'écailler et de lever en filets les 4 merlans. Vérifiez que vos filets soient bien désarêtés et gardez-les au réfrigérateur. Enlevez les ouïes aux têtes des poissons et mettez-les à dégorger dans de l'eau froide avec les arêtes. Épluchez et nettoyez vos légumes pour le fumet. Coupez-les en petits morceaux puis faites-les suer (à petit feu) dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Après évaporation de l'eau, ajoutez le bouquet garni, vos arêtes et têtes de poisson. Égouttez, mouillez le tout avec le lait écrémé et portez à frémissement. Écumez puis laissez cuire doucement à découvert pendant 20 minutes. Filtrez et réservez.

- **Préparation des blettes**

Lavez à grande eau vos feuilles de blette puis séparez les côtes des feuilles.
Cassez les côtes à la main en plusieurs endroits puis tirez afin d'enlever les fils de la nervure. Détaillez ensuite vos côtes de blette en petits morceaux (de 2 cm sur 2 cm environ). Mettez-les à suer durant 5 minutes avec 3 cuillères à soupe d'eau et ajoutez également quelques grains de cumin.Transvasez ensuite vos côtes de blette dans un plat à gratin. Recouvrez du fumet de merlan au lait, enfournez pendant 20 minutes dans un four préchauffé à thermostat 6. Pendant ce temps, mettez une grande casserole d'eau salée à bouillir. Plongez-y vos feuilles de blette durant 45 secondes environ et refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez puis étalez les 8 demi plus belles feuilles (les 2 autres serviront pour la sauce). Déposez dessus 1 filet de merlan. Assaisonnez-le de sel et de piment d'Espelette et enroulez-le dans la demi-feuille. Ficelez l'ensemble et renouvelez l'opération pour les 7 autres filets.

- **Finition du plat**

Sortez le gratin du four et mettez votre grill du four à chauffer à thermostat 9.
Cuisez vos filets de merlan dans une poêle anti-adhésive préchauffée. Pour cela, mettez-les en premier côté chair après avoir dispersé 3 grains de cumin sur chacun. Au bout de 3 minutes, retournez et recommencez la même cuisson de l'autre côté. Vous les basculerez côté feuille de blette pour en terminer la cuisson et les ferez rouler de temps à autre (2 à 3 minutes de mieux). Récupérez le jus de cuisson de votre gratin dans une casserole. S'il ne vous en reste plus beaucoup, ajoutez un peu de fumet , mettez à infuser quelques grains de cumin puis complétez par vos 2 dernières feuilles de blette coupées en morceaux ainsi que 40 g de crème allégée. Donnez une ébullition et mixez l'ensemble afin d'obtenir une sauce blanche garnie de nombreux petits morceaux verts hachés finement. Réservez au chaud. Battez vos jaunes d'œufs avec les 40 g de crème allégée. Salez légèrement et nappez votre plat de côtes de blette. Faites gratiner l'ensemble sous le grill du four 2 minutes environ puis servez dans le plat ou portionnez votre gratin avec les roulades de merlan que vous aurez déficelées. Ajoutez la sauce autour.

Mon grain de sel

Le merlan est le poisson maigre par excellence. Nous pouvons rencontrer deux problèmes avec ce poisson : d'une part, la cuisson est délicate car sa chair se défait vite (c'est la raison pour laquelle on lui a adjoint des feuilles de blette qui le tiennent) et d'autre part, la chair de ce poisson est fade. Grâce à une épice, le cumin, on pourra remédier à ce problème.

Mettez-les dans le plat de cuisson pour les faire colorer sur feu vif. Dès que la coloration est atteinte, enfournez et retournez-les au bout de 5 minutes. Laissez cuire environ 12 minutes.

- **Finition du plat**

Coupez vos salsifis en biseaux de 5 cm de long. Épluchez, dégermez et hachez finement votre ail. Retirez du four vos carrés d'agneau. Débarrassez-les en les emballant dans un papier d'aluminium. Dégraissez complètement votre plat de cuisson et faites-le chauffer sur le feu. Ajoutez vos biseaux de salsifis et, au bout de 3 minutes, ajoutez l'ail haché. Laissez cuire l'ail 3 minutes de mieux puis ajoutez le jus d'agneau déjà préparé. Laissez ce jus teinter les salsifis puis dressez votre plat en mettant les carrés d'agneau sur ce lit de salsifis. Filtrez le jus et servez-le en saucière.

Mon grain de sel

Pour les carrés d'agneau, il est important d'enlever la première graisse qui se trouve sur le dessus. S'il en reste un peu, ce n'est pas grave, car la graisse va "nourrir" la viande et va fondre par la suite. Il ne restera plus qu'à dégraisser le plat.

Joue de bœuf cuite "4 heures" en cocotte luttée, quelques légumes

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 2 pièces de joue de bœuf de 500 g chacune
- 4 carottes
- 150 g de céleri rave
- 2 tomates fraîches (facultatif)
- 2 navets ronds
- 1 oignon
- 1 rutabaga
- 2 pièces de céleri branche
- sel, poivre
- 1 dl de vinaigre de vin vieux
- 2 dl de vin rouge
- 1 clou de girofle
- 1/2 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail

Pour la pâte "morte" :

- 500 g de farine
- 15 cl d'eau

- **Mise en cuisson de la joue de bœuf**

Dans une cocotte en fonte émaillée, faites rissoler sur un feu vif et sans matière grasse vos joues de bœuf. Celles-ci ont suffisamment de graisse pour leur permettre de cuire sans en rajouter dans la cocotte. Laissez-les bien colorer sur toutes les faces puis assaisonnez-les. Retirez-les de la cocotte, videz toute la graisse fondue et déglacez avec le vinaigre. Faites réduire jusqu'à l'état sirupeux puis ajoutez le vin rouge que vous ferez réduire de moitié. Ajoutez les joues de bœuf à ce vin réduit.

- **Préparation des légumes**

Pendant la réduction du vinaigre et du vin, épluchez carottes, oignon, céleri, rutabaga et navets ronds, puis coupez en deux le rutabaga et piquez le clou de girofle dans l'oignon.

- **Préparation de la pâte "morte"**

Mélangez l'eau à la farine de façon à obtenir une pâte ferme, puis modelez un "gros boudin" pour encercler l'intérieur du couvercle.

- **Mise en cuisson de la joue au four**

Préchauffez votre four à thermostat 5.
Disposez tous vos légumes dans la cocotte autour de la joue. Salez très légèrement et ajoutez 1 dl d'eau. Portez l'ensemble à ébullition puis plaquez le couvercle lutté sur la cocotte. Enfournez et laissez cuire 4 heures. Grâce à la pâte, la joue et les légumes vont cuire à basse température sans perte de jus et en préservant tous leurs arômes.

- **Finition du plat**

Sortez votre cocotte luttée du four. Cassez la croûte, ouvrez délicatement en faisant attention à la vapeur qui va s'en dégager. Goûtez la sauce et si les légumes ont jeté trop de jus, faites-le réduire et rectifiez l'assaisonnement. Il ne vous restera plus qu'à servir la joue à la cuillère puisqu'elle sera très fondante. Les légumes aussi seront très cuits.

Mon grain de sel

Voilà l'ancêtre de la cocotte minute, mais bien sûr, il ne faut pas être trop pressé ! Par contre, vous aurez un résultat incomparable, car il y aura une concentration aromatique et un plat très fondant qui aura pris le temps de cuire sans être agressé par une trop forte chaleur.

Côtes et noisettes de chevreuil rôties, sauce grand-veneur aux airelles

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250 g net de filet de chevreuil
- 350 g de côtes de chevreuil
- sel, poivre

Pour la garniture :

- 500 g de chou rouge
- 1 dl de vinaigre de vin vieux
- sel, poivre

Pour la sauce grand-veneur :

- 300 g de parures de chevreuil
- 1/2 carotte
- 60 g de céleri branche
- 1/2 oignon
- 2 baies de genièvre
- 1/4 de feuille de laurier
- 60 g d'airelles fraîches ou au vinaigre
- 10 g de cacao amer ou maigre
- 3+4 grains de poivre, sel fin
- 1 échalote
- 1 dl de vinaigre de vin vieux
- 5 cl de vin rouge
- 30 g de crème épaisse allégée à 15 % de matières grasses

- **Préparation de la sauce**

Chauffez une cocotte à fond épais sur feu vif puis jetez-y vos parures de chevreuil. Faites-les colorer vivement puis ajoutez vos carottes, céleri, oignon préalablement lavés, épluchés et taillés en petits morceaux. Laissez compoter l'ensemble 5 minutes, dégraissez si besoin puis ajoutez le cacao amer, les baies de genièvre écrasées et le 1/4 de feuille de laurier. Laissez-les cuire 3 minutes puis mouillez avec de l'eau froide à hauteur des parures. Portez à ébullition, écumez et laissez frémir 1 heure environ. Filtrez. Pendant la cuisson du jus, dans une casserole à fond épais, hachez finement votre échalote , ajoutez les 4 grains de poivre écrasés et le décilitre de vinaigre de vin vieux. Portez à ébullition et laissez réduire des 3/4. Réservez.

- **Préparation des choux**

Prélevez sur votre chou rouge la valeur de deux gros quartiers que vous couperez en lanières fines sans mettre la partie des côtes. Faites bouillir de l'eau salée et jetez-y votre chou durant 3 minutes, puis égouttez-le. Préchauffez un sautoir et mettez-y le chou précuit. Laissez-le évaporer toute son humidité et complétez par 1 dl de vinaigre de vin vieux. Rajoutez une pincée de sel et laissez compoter le tout un bon quart d'heure à feu doux.

- **Cuisson des côtes et noisettes de chevreuil puis finition de la sauce**

Préchauffez une poêle anti-adhésive et déposez-y vos côtes et noisettes de chevreuil. Faites-les colorer vivement des 2 côtés puis assaisonnez-les de sel et de poivre du moulin. Laissez-les cuire de 7 à 12 minutes selon votre choix de cuisson (rosées ou bien cuites) puis débarrassez-les sur un plat en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Déglacez la poêle avec les deux vinaigres (celui de la réduction d'échalote et poivre, plus celui du chou s'il en reste). Faites réduire jusqu'à l'état sirupeux puis ajoutez le jus de chevreuil. Laissez réduire de moitié puis filtrez la sauce en y ajoutant les airelles fraîches qui doivent cuire 3 minutes, ou les airelles au vinaigre égouttées. Vous pouvez ajouter dans la sauce 30 g de crème allégée à 15 % de matières grasses. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce ainsi que celui du chou et dressez vos assiettes comme sur la photo.

Mon grain de sel

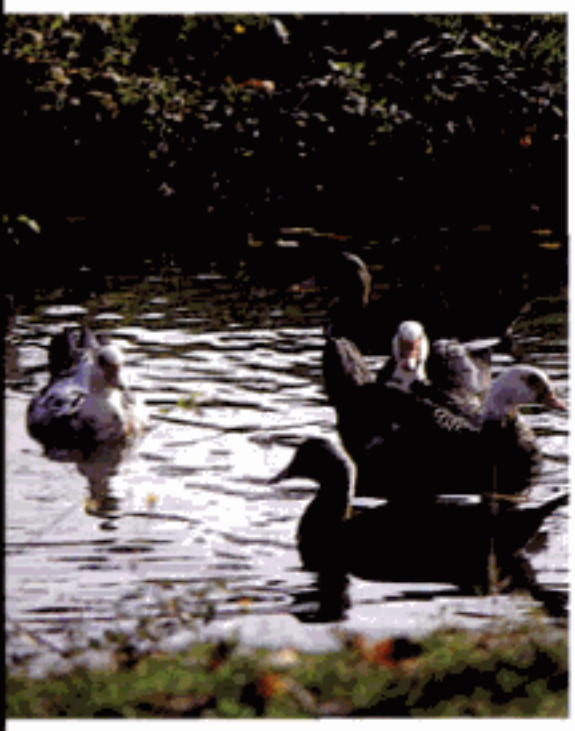
Tous les gibiers sont des viandes peu caloriques, puisqu'ils ne contiennent pour ainsi dire pas de fibre graisseuse. Il est vrai qu'ils font beaucoup d'exercice, eux !

Filets de canette enroulés dans de fines tranches de jambon de Bayonne, jus court

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 filets de canette de 150 g pièce
- 2 bottes de petits navets ronds
- 10 tranches fines de jambon de Bayonne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique



- **Comment enrouler les filets de canette**

Enlevez la peau aux 4 filets de canette. Fendez-les en deux dans l'épaisseur afin de les ouvrir comme un portefeuille. Laissez surtout ces deux moitiés attachées l'une à l'autre. Étalez 2 tranches de jambon de Bayonne. Recouvrez-les de 2 filets de canette ouverts en deux puis masquez de nouveau avec 2 autres tranches de jambon. Roulez l'ensemble de façon à obtenir un petit rôti de filet de canette. Ficelez-le en 8 endroits. Renouvelez l'opération pour les deux autres filets de canette.

- **Préparation des navets**

Mettez une grande casserole d'eau salée à bouillir. Coupez le haut des fanes de navet et ne laissez que 3 cm de tige. Épluchez vos petits navets ronds et plongez-les dans l'eau bouillante pendant environ 6 à 7 minutes. Refroidissez-les (pour garder le vert des fanes) puis égouttez-les.

Avec les 2 tranches restantes de jambon de Bayonne, faites des lanières de 2 cm de largeur et enroulez-les autour de chaque navet. Utilisez des petites piques en bois pour tenir le jambon autour du navet.

- **Cuisson des rôtis**

Préchauffez votre four à thermostat 7.

Chauffez sur feu vif votre plat de cuisson et déposez vos rôtis de canette dans ce plat. Faites-les saisir de tout côté puis enfournez durant 12 minutes en prenant soin de les tourner de temps en temps.

Après ce laps de temps, débarrassez vos rôtis sur une assiette et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium. Dans le plat de cuisson, ajoutez maintenant vos navets qui, gorgés d'humidité, vont décoller les sucs de jambon qui ont caramélisé .

Enfournez de nouveau 6 minutes et retirez ensuite le plat du four. Mettez-le sur feu doux, ajoutez aux navets deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique et laissez réduire l'ensemble des 2/3 afin que l'acidité ait presque disparu.

Ajoutez alors le jus de canard récupéré au fond de l'assiette où vous avez mis les rôtis (la viande va se détendre lors d'un repos et rejeter un peu de jus). Donnez juste une ébullition et filtrez.

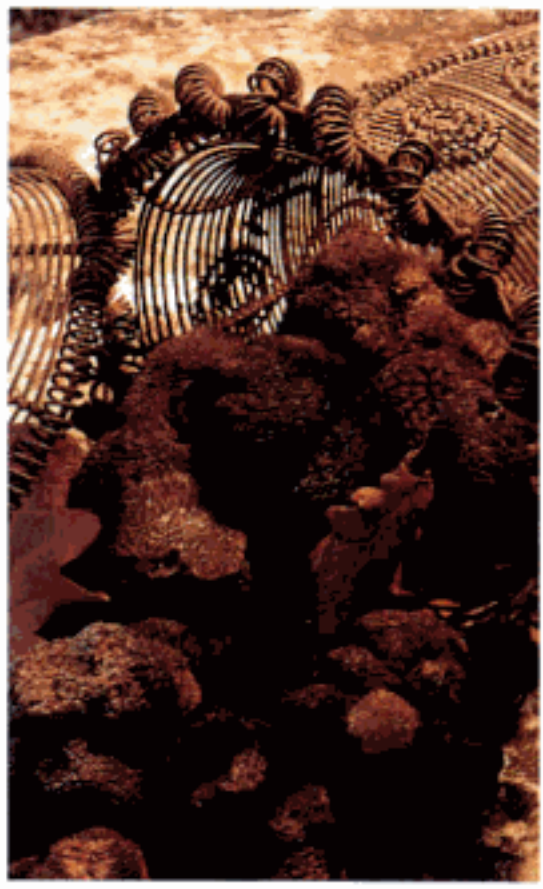
- **Dressage des assiettes**

Coupez chaque rôti en 8 tranches entre les ficelles. Déficelez chaque tranche et déposez-en 4 sur chaque assiette. Répartissez les navets sur les quatre assiettes et faites serpenter le jus entre les petits tournedos de canette et les navets.

Mon grain de sel

Peut être vous êtes-vous aperçu qu'il n'y a pas de sel, puique l'on fait une recette avec du jambon de Bayonne qui, lui, est déjà salé. En règle générale, on a tendance à mettre trop de sel alors qu'il est conseillé de l'utiliser avec parcimonie si l'on ne veut pas masquer le goût des aliments.

Pot-au-feu de poularde fermière truffée et ses légumes de cuisson



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 belle poularde fermière de 1,6 à 2 kg
- 1 truffe de 30 g
- 4 carottes
- 1 échalote hachée
- 1/2 céleri rave
- 1 poireau
- 1 oignon
- 12 choux de Bruxelles ou 1/4 de chou frisé
- 4 petits navets ronds
- persil plat
- 3 gousses d'ail
- 1 clou de girofle
- sel et poivre

Pour la sauce vinaigrette :

- 3 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 1 truffe de 30 g
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- persil, cerfeuil, estragon, ciboulette ciselée

• Préparation de la poularde

Faites vider votre poularde en demandant à votre volailler de vous garder les 2 pattes attachées. Ajoutez dans la poularde un joli bouquet de persil et les gousses d'ail épluchées. Salez et poivrez l'intérieur.

Coupez votre truffe de 30 g environ en fines lamelles puis glissez ces lamelles sous la peau de la poularde. Pour cela, passez en premier l'index entre la peau et la chair afin de faciliter le passage et déposez ensuite vos lamelles de truffe sur les blancs puis sur les cuisses. Attention à ne pas percer la peau. Ficelez la poularde.

• Cuisson de la poularde et des légumes

Mettez la poularde dans un faitout, recouvrez-la d'eau froide et portez à ébullition. Pendant ce temps, épluchez carottes, navets, céleri, oignon, et piquez ce dernier d'un clou de girofle.

Nettoyez le poireau et les choux de Bruxelles (ou le chou frisé). Une fois que vous avez écumé le bouillon, ajoutez tous vos légumes à la poularde, excepté les choux de Bruxelles. Laissez cuire 1 heure environ en surveillant la cuisson des légumes. Les retirer dès qu'ils sont cuits.

Mettez vos choux de Bruxelles à blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et ajoutez-les aux autres légumes qui cuisent dans le bouillon. Pendant la cuisson de la poularde, hachez finement 1 échalote et faites-la cuire dans une casserole avec 3 cuillères à soupe de vinaigre de xérès. Donnez un bouillon pendant 1 minute. Débarrassez.

Après une heure de cuisson de la poularde, dégraissez le bouillon avec une petite louche. Ne gardez pas cette graisse, puis prélevez 3,5 dl de bouillon que vous allez faire réduire des 2/3 de son volume.

• Confection de la vinaigrette

Dans un récipient, mettez l'échalote et le vinaigre cuit. Ajoutez la moutarde à l'ancienne et diluez le tout avec 1 dl de bouillon réduit.

Écrasez la truffe fraîche (30 g) avec une fourchette et ajoutez-la, ainsi que les fines herbes ciselées, à la vinaigrette.

• Finition de la poularde

Égouttez délicatement votre poularde chaude du bouillon et déposez-la sur un plat. Prélevez ensuite vos légumes que vous couperez en gros morceaux et disposez-les dans un légumier. Servez la vinaigrette tiède à part.

Mon grain de sel

Il est important d'avoir une volaille de qualité pour réaliser ce plat, quitte à ne pas mettre de truffe si vous trouvez que ce plat vous revient trop cher. Ce n'est pas tous les jours fête!

Biscuits roulés à la compotée de mangue caramélisée et gingembre

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 40 g de gingembre frais
- 2 pièces de mangue bien mûres
- 1+2 cuillères à soupe de sucre édulcorant

Pour la pâte :

- 80 g de poudre de lait écrémé
- 5 cl de lait écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 5 g de levure chimique dite à l'Alsacienne
- 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant

- **Réalisation de la compotée de mangue**

Épluchez votre rhizome de gingembre puis détaillez-le en filaments. Mettez-le à blanchir dans une casserole contenant 1 dl d'eau froide et portez à ébullition durant 1 minute, puis égouttez. Remettez-le dans une casserole avec 5 cuillères à soupe d'eau froide et une cuillère à soupe de sucre édulcorant. Faites bouillir puis évaporer toute cette eau. Débarrassez et réservez le gingembre confit. Épluchez vos 2 mangues et détaillez-les en petits morceaux. Récupérez le maximum de mangue qui reste au contact du gros noyau. Dans une casserole évasée, mettez 3 cuillères à soupe d'eau à bouillir puis ajoutez les morceaux de mangue ainsi que la moitié des filaments de gingembre confits. Couvrez votre casserole et laissez cuire 6 minutes environ. Vérifiez si votre mangue est assez sucrée. Sinon, rajoutez selon votre goût un peu de sucre édulcorant. Dès qu'elle est cuite, égouttez-la sur une passoire afin de récupérer le coulis que vous réserverez. Remettez la mangue à cuire à découvert, afin qu'elle commence à caraméliser au fond de la casserole. Dès que ce fond est bien couleur caramel, enlevez du feu et recouvrez 10 minutes ; la chaleur et le restant de l'humidité étant prisonniers, ils vont décoller le caramel et le faire se détendre pour parfumer la mangue. Réservez.

- **Confection de la pâte**

Préchauffez votre four à thermostat 7 pendant 10 minutes.
Montez vos blancs d'œufs en neige après y avoir ajouté une pincée de sel. Mélangez ensuite la poudre de lait écrémé, le lait écrémé, le jaune d'œuf, la levure et le sucre édulcorant, afin d'obtenir une pâte épaisse, puis ajoutez-y les 2 blancs d'œufs en neige. Mélangez l'ensemble vivement à l'aide d'un fouet. Ajoutez le reste des filaments de gingembre confits. Plaquez votre pâte sur une toile de cuisson anti-adhésive et enfournez. Laissez cuire cette pâte 8 minutes environ puis sortez-la du four. Laissez refroidir sur la plaque 5 minutes.

- **Confection des biscuits roulés**

Détaillez des petits carrés de pâte de 5 cm sur 5 cm. Étalez sur chaque carré un peu de marmelade de mangue et enroulez-la dans la pâte. Vous pouvez faire des rouleaux de taille différente. S'il vous reste du biscuit, vous pouvez le torsader et le laisser sécher. Cela vous fera de jolis décors croustillants. Pensez à garder un peu de marmelade pour la finition du dessert.

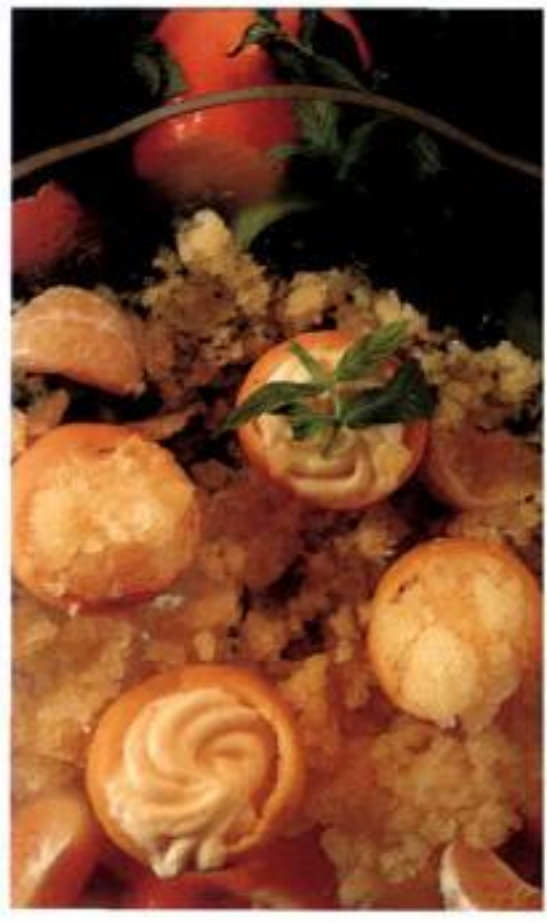
- **Finition des roulés**

Au centre de l'assiette, faites une jolie quenelle de compote de mangue, disposez autour 3 petits biscuits roulés entre lesquels vous verserez quelques larmes de coulis de mangue.

Mon grain de sel

Avant de mettre à cuire la mangue, j'ai pris soin de mettre l'eau à bouillir, ceci pour empêcher la mangue d'accrocher et de brûler. Ainsi, l'eau va remplacer l'huile.

Mandarines confites à la menthe fraîche puis remplies de leur parfait et de leur granité



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 8 belles mandarines de même taille non traitées
- 4 cuillères à soupe de sucre édulcorant
- 3 branches de menthe fraîche

Pour le parfait :

- 500 g de jus de mandarine
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- 50 g de crème épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant

Pour le granité :

- 500 g de jus de mandarine
- 3 cuillères à soupe de sucre édulcorant

- **Pour confire les mandarines**

Choisissez de belles mandarines non traitées après récolte, à écorce épaisse. Décalottez-les et évidez-les sans perforer l'écorce. Gardez l'intérieur pour préparer le jus du parfait. Versez 1 litre d'eau dans une casserole plate. Portez-la à ébullition et sucrez avec 4 cuillères à soupe de sucre édulcorant. Mettez-y à infuser 3 petites branches de menthe fraîche. Après 3 à 4 minutes de cuisson, plongez-y vos mandarines évidées et faites-les cuire 4 minutes dans ce sirop parfumé. Arrêtez la cuisson et laissez-les refroidir dans ce sirop. Couvrez votre casserole avec un couvercle plus petit que celle-ci afin qu'il appuie sur les fruits. Réservez.

- **Préparation du parfait glacé (à faire 3 heures avant de servir)**

Pressez des mandarines afin d'obtenir 500 g de jus. Faites-le bouillir et réduire de moitié. Versez-le dans un récipient froid puis additionnez-lui la crème allégée, le fromage blanc, le jaune d'œuf ainsi que le sucre édulcorant. Fouettez vivement et goûtez ce mélange. Vous pouvez resucrer si ce n'est pas à votre goût.

Versez ce mélange dans votre sorbetière et dès que votre parfait aura la consistance d'une crème glacée, remplissez 4 mandarines confites, puis gardez-les au congélateur avant de les servir.

- **Réalisation du granité de mandarines (à préparer 3 heures au minimum avant de servir)**

Râpez l'écorce de trois mandarines. Pressez des mandarines afin obtenir 500 g de jus que vous ajouterez aux zestes prélevés. Mettez ce mélange dans une casserole, portez à ébullition, et sucrez-le (3 cuillères à soupe de sucre édulcorant environ selon votre goût). Versez-le dans une plaque pour faire prendre en glace au congélateur. Dès que votre mélange est pris, travaillez-le avec une fourchette afin d'en faire un granité. Puis remplissez vos 4 autres mandarines confites. Réservez-les au congélateur jusqu'au moment de servir.

- **Dressage de votre assiette**

Déposez au fond de chaque assiette un lit de granité et alternez une mandarine fourrée du parfait avec une mandarine fourrée du granité, comme sur la photo.

Mon grain de sel

On peut bien sûr adapter cette recette à tous les agrumes. Si, malgré cette recette, votre granité ne prend pas en glace (le mélange doit être trop sucré), il suffit juste de rajouter du jus de mandarine et à l'inverse, si votre granité est un vrai bloc de glace, sucrez-le un peu plus de manière à équilibrer la densité.

Dôme moelleux à l'orange en velours de chocolat

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 6+1 oranges juteuses et non traitées
- 2 dl de lait écrémé
- 3 jaunes d'œufs
- 2 blancs d'œufs
- 1 feuille de gélatine alimentaire
- 1/2 gousse de vanille
- 1+2 cuillères à soupe de sucre édulcorant

Pour le velours de chocolat noir :

- 30 g de cacao amer
- 60 g de crème liquide à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de sucre édulcorant

• Préparation des dômes à l'orange

Râpez les zestes de trois oranges. Pressez le jus de vos 6 oranges, ajoutez-y les zestes râpés, faites bouillir puis réduire ce jus des 2/3. Débarrassez. Pesez 100 g de jus réduit et ajoutez-y 3 jaunes d'œufs. Mélangez l'ensemble vivement à l'aide d'une spatule en bois puis mettez le tout dans une casserole à fond épais. Versez le lait dessus et faites cuire le tout à 85° environ (surtout ne pas faire bouillir). La cuisson est bonne lorsque votre mélange nappe la spatule en bois, signe que le jaune d'œuf lie la préparation. Débarrassez votre crème à l'orange dans un récipient froid. Mettez à ramollir votre feuille de gélatine alimentaire dans de l'eau froide, égouttez-la puis ajoutez-la à votre crème tiède afin qu'elle puisse se dissoudre dans ce mélange. Dès que la crème aura refroidi, montez vos deux blancs d'œufs en neige bien fermes que vous sucrerez avec la valeur d'une cuillère à soupe rase de sucre édulcorant. Incorporez délicatement ces blancs en neige à la crème, de manière à la rendre plus légère. Rectifiez la teneur en sucre édulcorant si besoin. Versez votre moelleux à l'orange dans des dômes "thermoformés" (moules en plastique mou). Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser des moules en porcelaine. Mettez ces moules au congélateur 1 heure de temps afin de faire durcir la préparation.

• Préparation du velours de chocolat noir

Mélangez aux 30 g de cacao amer 60 g de crème allégée liquide et sucrez selon votre goût. Filtrez bien l'ensemble puis mettez celui-ci dans un vaporisateur alimentaire. Dès que vos moelleux sont bien glacés, démoulez-les délicatement puis projetez votre mélange chocolaté sur les dômes ; le chocolat, vaporisé sur cette crème froide, va se figer et vous obtiendrez une fine couche de chocolat qui masquera ces dômes. Il ne vous reste plus qu'à remettre les dômes au réfrigérateur pour les servir frais mais non glacés.

• Finition du dessert

Ajoutez une demi-gousse de vanille fendue en deux dans le restant du jus réduit. Chauffez l'ensemble de façon à faire infuser la vanille dans ce jus. Prélevez aussi sur la dernière orange quelques quartiers pelés à vif.

• Dressage de votre assiette

Déposez votre dôme au centre de l'assiette. Disposez autour quelques suprêmes puis versez quelques larmes de jus vanillé. Vous pouvez aussi, si vous voulez parfaire le décor, mettre des cristallines d'orange (même technique que pour les cristallines de fruits exotiques, voir recette du blanc-manger).

Mon grain de sel

L'orange est un précieux allié en hiver, par sa richesse en vitamine C, à condition de la déguster crue et de préférence le matin.

Remerciements

Je tenais à exprimer toute ma gratitude à l'attention de la Direction du groupe Accor, plus particulièrement à Fabrice Mauny, directeur de Thalassa International et Jacques Brion, directeur du *Sofitel Miramar* et du centre de thalassothérapie, pour leur précieux soutien.

Un grand merci à tous les producteurs et fournisseurs grâce auxquels, sans leurs produits de qualité, je ne pourrais exprimer ma passion.

Merci à toute mon équipe de cuisine et de salle qui m'aide, me fait confiance et parfois me supporte.

Je tiens à remercier les boutiques et les personnes qui ont accepté de me prêter aimablement de la vaisselle, du linge de table et des objets de décoration :
- Madame Cifuentes des établissements Essor à Anglet,
- Les couverts "Guy Degrenne",
- "Scènes d'ailleurs" à Saint-Jean-de-Luz,
- "Bois et chiffons" à Anglet,
- Monsieur et madame Léon de "L'île au trésor" à Biarritz,
- Porcelaines "Yves Deshoulières",
- Les établissements Labruquere à Anglet.

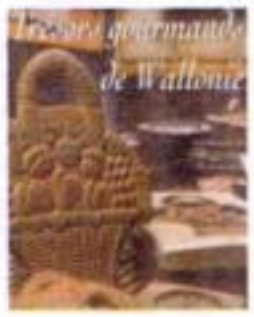
Merci aussi à Château Coutet à Barsac et Hermes Édulcorant pour leur aide.

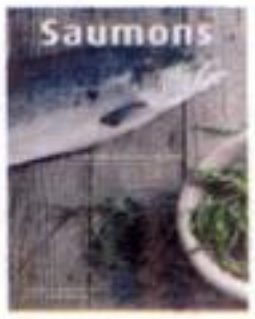
Un remerciement particulier à Viviane, mon épouse, et à Maryse Lacoude, diététicienne à l'hôtel *Miramar* de Biarritz pour leur participation active.

Enfin un grand merci à ma famille, à mes amis, à Madame Marcel Baly et ses enfants ainsi qu'à Mesdames Recchi pour leurs encouragements.

Achevé d'imprimer en 2006 sur les presses de l'imprimerie Proost à Turnhout (Belgique).

Collection ***Cuisine***





Collection ***Cuisine***

LÉGÈRES GOURMANDISES

La cuisine minceur au fil des saisons

La cuisine, c'est le reflet d'une sensibilité et d'une harmonie entre les produits choisis, la région qui nous entoure et notre art de vivre. Mais c'est aussi la recherche permanente d'un "poids idéal", ou plutôt d'un poids de forme.

Les recettes proposées (une centaine, réparties entre entrées, plats et desserts) tiennent compte de cette réalité, mais aussi du fait qu'une cuisine doit être savoureuse et conviviale, en évitant toutefois les excès néfastes pour l'organisme.

"L'idée principale, en élaborant mes recettes, a été d'alléger les préparations : pas de matières grasses, pas d'alcool, peu de sucre ou le remplacer par un édulcorant, tout en gardant le plaisir du mariage des saveurs et celui des yeux." Il sera facile à chacun d'adopter ces "légères gourmandises" sans oublier les principes de la gastronomie.

Un livre à déguster aussi avec les yeux, grâce aux remarquables photographies qui accompagnent les recettes.

GROUPE LUC PIRE
RL

715 675.9

ISBN 2-87415-700-7

9 782874 157004